

乳幼児健康診査

内 容	日 時	医療機関	対象者	個別通知	
1 カ月児健康診査	令和 6 年 4 月中	県内小児科	令和 6 年 3 月生	なし	
3 ～ 4 カ月児健康診査	令和 6 年 4 月～ 5 月中		令和 6 年 1 月生		
9 ～ 10 カ月児健康診査			令和 5 年 7 月生		
1 歳 6 カ月児健康診査	令和 6 年 4 月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和 4 年 9 月生	あり	
3 歳児健康診査			令和 2 年 9 月生		
健診（BCG 予防接種）内容	日 時	会 場	対象者	個別通知	
6 カ月児健診・BCG 予防接種	4 月 24 日（休）（受付 13:00～13:15）	市保健福祉センター 9 階	令和 5 年 10 月生	あり	
2 歳児いい歯健康診査	5 月 16 日（休）（受付 8:45～9:30）		令和 3 年 9・10 月生		
4 歳 6 カ月児発達検査	4 月 18 日（休）（受付 9:00～9:30）		令和 1 年 9 月生		

※令和 6 年度から、2 歳児いい歯健康診査は奇数月に開催します

各種教室

内 容	日 時	会 場	対象者	申込期限
母子健康手帳の交付	毎週金曜日 ①13:15～ ②14:00～ ③14:45～	市健康推進課	妊娠届出書を取得した妊婦	前日までに要予約
パパママ準備教室（※ 1）	4 月 20 日（土） 9:30～12:00（受付 9:20～9:30）	市保健福祉センター 2 階	妊娠 6 ～ 7 カ月妊婦及び配偶者	4 月 17 日（水）
ベビーマッサージ（※ 2）	4 月 20 日（土） 10:00～11:30（受付 9:50～10:00）		おおむね 4 ～ 12 カ月児	
もぐもぐごっくん教室【初期】（※ 2）	4 月 10 日（休） 10:00～11:30（受付 9:45～10:00）		おおむね 5 ・ 6 カ月児	4 月 8 日（月）
かみかみごっくん教室【中・後期】（※ 2）	4 月 16 日（休） 10:00～11:30（受付 9:45～10:00）		おおむね 7 カ月～ 12 カ月児	4 月 12 日（金）

持ち物 ※ 1 母子健康手帳、ママサボブック、バスタオル ※ 2 母子健康手帳、バスタオル

妊産婦アクセス支援助成金申請受付

受付日時に都合がつかない場合は、市健康推進課に連絡ください

日 時	会 場	持 ち 物
毎週金曜日 15:00～16:00	市健康推進課	母子健康手帳、通帳、領収書（宿泊費、タクシー料金）

市開設相談

内 容	日 時	会 場	対象者	申込期限
栄養相談	4 月 18 日（休） ①14:00～14:50 ②15:00～15:50 ③16:00～16:50	市保健福祉センター 8 階	釜石市に住所を有する 20 歳以上の人	4 月 15 日（月）

釜石保健所開設相談

内 容	実施日	実施時刻
精神保健相談（こころの相談）	4 月 11 日（休）	15:00～17:00 ※予約制
エイズ相談・検査	4 月 18 日（休）	11:00～12:00 ※予約制
性感染症検査（性器クラミジア検査・梅毒検査）		
肝炎ウイルス検査（B・C 型）		
HTLV-1 相談・抗体検査		
骨髄バンク登録		14:30～15:00 ※予約制

【問い合わせ】釜石保健所 ☎ 25-2710

花粉症治療薬を正しく使いまじょう

点鼻薬

点鼻薬の正しい使用法

点鼻薬が起こつていないときに行う（入浴後が鼻通りが良いとされている）
鼻をかんだ後に使用する（鼻汁に吸着させないため）
点鼻薬噴霧後は頭を後ろにして、数秒間鼻で静かに呼吸する
点鼻薬かゆみを改善する抗ヒスタミン薬や炎症を抑えるステロイド薬が多く用いられまふ。点眼後は目から薬液があふれないよう、むやみにまばたきはせず、目を閉じて軽く目頭を押さえますよう。症状が重く、正しく使用しても症状が改善されない人は耳鼻科の先生や薬剤師にご相談ください。

ワンポイントアドバイス

釜石薬剤師会
パルム薬局
石津江 学

がん検診の申込期限は
3月31日(日)です

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎ 22-0179

休日検診、一部夜間開催を設けている検診もあります。ぜひお申し込みください。

※職場や病院などで検査する機会がある人は、申し込まない理由に○をつけて返送してください
※申込書が届いていない場合は、市健康推進課にご連絡ください

◆令和 6 年度のがん検診予定

検診名	対象者	実施予定期間	検査内容	検診料	受検間隔
肺がん（結核）検診	40 歳以上の男女	8 月～ 11 月上旬 （特定健診と同日開催）	胸部レントゲン撮影	1,000 円	年 1 回
大腸がん検診		◆容器発送 6 月下旬 ◆容器回収 7 月～ 10 月	便潜血検査	1,000 円	
胃がん検診		9 月下旬～ 10 月	胃部レントゲン撮影	2,000 円	
乳がん検診	40 歳以上の女性	6 月中旬～ 7 月中旬	乳房レントゲン撮影 超音波検査 （40 歳代のみ）	50 歳以上 2,500 円 49 歳以下 3,000 円	2 年に 1 回
子宮頸がん検診	20 歳以上の女性	8 月～ 9 月中旬	子宮頸部の細胞検査	2,000 円	

検診日程、受付時間、検診会場などは、それぞれの検診開始月前に市ホームページに掲載します。
3 月 31 日までに申し込んだ人には、それぞれの検診開始 1 週間前までに受検票と検診日程等を郵送します。

問い合わせ 市健康推進課 ☎ 22-0179

こころに寄り添い いのちを守るいわて

3 月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間（自殺対策強化月間）です。こころの悩みを 1 人で抱えていませんか。
相談窓口の一例を紹介します、この他にもさまざまな窓口で相談を受け付けています。相談窓口や心のセルフケアなど詳細はホームページをご確認ください。

岩手県精神科救急情報センター

☎ 019-624-6791 相談内容：精神科救急受診
24 時間子供 SOS ダイヤル
☎ 0120-0-78310 相談内容：いじめなど
よりそいホットライン（岩手・宮城・福島専用）
☎ 0120-279-226 相談内容：暮らしの中で困っていること
※いずれも 24 時間対応

岩手県ホームページ

QRコード

4 月からの
高齢者肺炎球菌予防接種

助成対象者

(1) 65 歳の人
(2) 60 歳以上 65 歳未満の人で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある人（身体障害者手帳 1 級程度）
※過去に 23 価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は、予診票が送付された場合でも助成対象外
予診票 65 歳の誕生日までに郵送します

問い合わせ
市健康推進課 ☎ 22-0179

13 2024.3.15 広報かまいし

…このマークが付いているものは「かまいし健康チャレンジポイント」の対象です

14 2024.3.15 広報かまいし 12