

保健だより

乳幼児健康診査

健診(予防接種)内容	日時	場所	対象者	個別通知
1 1カ月児健診	7月中	県内小児科	平成30年6月生	なし
3～4カ月児健診	7月中～8月中		平成30年4月生	
9～10カ月児健診			平成29年10月生	
1 1歳6カ月児健診	7月中	〈小児科〉 県立釜石病院 国立病院機構釜石病院 釜石しょうけいクリニック 〈歯科〉市内歯科医院	平成28年12月生	あり
3 3歳児健診			平成26年12月生	
6 6カ月児健診・BCG接種	7月25日(木) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	平成30年1月生	あり
2 2歳児いい歯健診	7月12日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成27年12月生	
4 4歳6カ月児発達検査	7月19日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成25年12月生	

各種教室・集団予防接種

内容	日時	場所	対象者	申込期限
①パパママ準備教室 (※1) ②ベビーマッサージ (※2) ※①のみ	7月7日(土) ① 9:30～11:30 (受付9:20～ 9:30) ② 10:00～11:30 (受付9:50～10:00)	市保健福祉センター 9階	①妊娠6～7カ月の妊婦 および配偶者 ②おおむね4～12カ月児	7月4日(木)
もぐもぐごっくん教室 【初期】(※2) かみかみごっくん教室 【中・後期】(※2)	7月11日(木) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15) 7月18日(木) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)	青葉ビル研修室 1・2	おおむね5～6カ月児 おおむね7～12カ月児	7月9日(月) 7月13日(金)
四種混合・不活化ポリオ (※3)	7月10日(火) (受付13:15～13:45)	市保健福祉センター 9階	接種を受ける当日の年齢が7歳 6カ月未満の子ども ※平成24年7月生以降は除く	当日受付

持ち物 ※1 母子健康手帳、母子健康手帳副読本 ※2 母子健康手帳、バスタオル ※3 母子健康手帳

市開設相談

内容	日時	場所	対象者	申込期限
栄養相談	7月19日(木) ①14:00～14:50 ②15:00～15:50 ③16:00～16:50	市保健福祉センター 8階	市内に住所がある20歳以上の人	7月17日(火)

母子健康手帳の交付日…7月6日、13日、20日、27日(祝日を除く毎週金曜日、受付時間13:30～15:00)
問い合わせ…市健康推進課(市保健福祉センター2階) ☎22-0179

釜石保健所開設相談

内容	実施日	実施時間
精神保健相談(こころの相談)	7月24日(火)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	7月19日(木)	13:30～14:30 ※予約制
性感染症検査(性器クラミジア病原体検査・梅毒検査)		
肝炎検査(B・C型)		
HTLV-1相談(ヒトT細胞白血病ウイルス-1型相談)		
骨髄バンク登録	14:30～15:00 ※予約制	

問い合わせ…釜石保健所保健課 ☎25-2710

毎月19日は食育の日



6月は食育月間

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

6月は、家庭、学校、地域、職場など地域全体で食育推進に取り組む食育の強化月間です。食育とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育むことをいいます。

釜石市の朝食欠食率は、岩手県全体と比べると小学生、中学生、高校生とどの年代も高く、年代が上がるとその数値は高くなっています。生涯にわたって心もからだも健康な生活を送るために、まずは「朝食」を毎日食べることから始めませんか。「食育月間」を機会に、生活の基盤を築く食育に取り組んでみましょう。

●朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

～研究結果に基づいて分かったこと～	
食事の栄養バランスは？	さまざまな種類の栄養素や食品の摂取量が多く、バランスが良い
生活リズムは？	早寝・早起きの人が多い 睡眠の質が良い人が多い 不眠傾向の人が少ない
心の健康は？	ストレスを感じていない人が多い 心の状態を良好に保つことができた人が多い
学力・学習習慣や体力は？	学力が高い、家での学習時間が長い人が多い 体力測定の結果が良い人が多い

詳しい内容を知りたい人は農林水産省ホームページを参考にしてください
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

糖尿病予防栄養教室

参加者募集

月 日	①7月4日(水) ②7月5日(木)
時 間	各日とも10時～12時30分
場 所	①青葉ビル ②鶴住居地区生活応援センター
対 象	20歳以上の市民
定 員	各会場20人
内 容	糖尿病療養指導士による栄養講話 バランス食の試食
参加費	無料
申込期限	6月29日(金)

申し込み・問い合わせ
市健康推進課 ☎22-0179

釜石市食生活改善推進員養成講座

受講者募集

全講座修了後、食を通じた健康づくり事業などで活動します。

月 日	7月2日(月)、30日(月)、8月6日(月)、27日(月)、9月10日(月)、10月1日(月)【全6回】
時 間	10時～15時
場 所	青葉ビル
対 象	市内在住で、健康づくりに関心があり、家族と地域のために活動する意欲のある人(男女問いません)
内 容	健康講話、調理実習、運動実技
参加費	毎回400円(食料費)
申込期限	6月27日(水)

申し込み・問い合わせ
市健康推進課 ☎22-0179

参考資料「高齢者が気を付けたい 多すぎる薬と副作用 日本老年医学会他編集

高齢者の安全なお薬との付き合い方
100歳まで元気で過ごせる時代となりました。85歳を超えても、若い人と同じように薬局に来てくれる人が増えていきます。普通に日常生活を送れていても、薬に関して気を付けてほしいことがあります。高齢になると複数の疾患がある人が増え、疾患の数だけ薬も増えてしまいます。高齢者は多くの薬を使うと副作用が起りやすいため、重篤化しやすくなります。副作用には、ふらつき、転倒、物忘れの他、うつ、せん妄(頭が混乱して興奮したり、ボーっとする症状)、食欲低下、排尿障害、便秘などがあります。特にふらつき、転倒は高齢者で5つ以上の薬を使う人の4割以上に起きているという報告があります。高齢者に副作用が起りやすいのは、薬の数が多すぎることです。高齢者の薬の付き合ひ方下するためです。高齢者の薬の付き合ひ方のポイントは、①自己判断で薬の使用を中断しない②使っている薬を医師や薬剤師に必ず伝える③むやみに薬を欲しがらない④若いころと同じだと思わない⑤薬は優先順位を考慮して最小限にすることです。お薬を安心して飲むよう、お薬に関する情報は、かかりつけの薬剤師、薬局へお気軽にご相談ください。



釜石薬剤師会理事 中田 義仁

ワンポイントアドバイス

