



※本庁・各総合支所はその地区が対象となります。

北上総合支所

北上保健センター ☎67-2301

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
14日(木)	BCG予防接種	13:30~14:00	・H18年4月~H18年5月生まれ ・生後6か月までに接種を受けていない人	北上保健センター
26日(火)	1歳6か月児健診	12:30~12:40	・H16年12月~H17年3月生まれ	

牡鹿総合支所

保健福祉課 ☎45-2113

とき	内 容	時 間	対 象	会 場
8日(金)	子育て支援事業 (ぐんぐんすくすく)	10:00~12:00	就学前の保育所未入所児とその保護者の方	牡鹿保健福祉センター (清優館)
12日(火)	ダンベル体操	13:30~15:30	希望される方	
13日(水)	精神回復者会(若葉会)	10:00~12:00	希望される方	牡鹿公民館谷川分館
	高齢者の健康づくり教室 (谷川地区)	9:30~11:30	谷川地区の65歳以上の方	
14日(木)	高齢者の健康づくり教室 (小網倉地区)	10:00~12:00	小網倉地区の65歳以上の方	小網倉老人憩の家
15日(金)	糖尿病予防教室	9:30~11:30	基本検診で「要指導」となった方	牡鹿保健福祉センター (清優館)
22日(金)	離乳食教室	9:30~12:00	3か月~1歳6か月の子どもの保護者の方	

石巻保健福祉事務所 (石巻保健所)

とき	内 容	受付時間	会 場	対 象	申し込み・問い合わせ
12日(火)	HIV検査	13:00~14:00	石巻保健福祉 事 務 所 (石巻保健所)	プライバシーは守ります。匿名でもかまいません (要予約)	95-1411 (内線352)
26日(火)	骨髄バンク登録	9:30~11:00		骨髄バンクの登録を受け付けます(要予約)	
12日(火)	医師によるこころ相談	13:30~16:00		心に関する相談(要予約)	95-1431 (直 通)
25日(月)	引きこもり思春期相談	13:00~16:00		16歳から29歳までの心の問題についての相談 (要予約)	
14日(木)	アルコール関連相談	13:30~16:30		アルコール関連問題で困っている本人や家族の相談 (要予約)	



石巻市立病院

病院に入院する目的は身体や精神の治療によって再び自宅で生活をする事です。しかし高齢になると入院中に歩けなくなることもあり、患者さんやご家族の方からは「退院の話がたけど、今後は介護も必要だし不安だ」という声がよく聞かれます。一番の安楽な場所であったはずの自宅が、できれば戻りたくない場所“に変わってしまうことは、とても悲しいことだと思えます。自宅生活を安心して送るための第一歩は、介護保険を利用することだと思えます。利用には1割の自己負担がありますが、これにより身体が不自由でも一人暮らしをしている方はたくさんいらっしゃいます。自宅でリハビリを受けられることもできます。最近では認知症による異常行動を減らすリハビリを行っています。

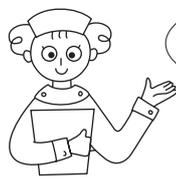
『退院後の生活とリハビリ』

健康コラム



市立病院理学療法士
千葉 智子

る所もあります。リハビリには数種類の職種があり、それぞれ専門分野が異なります。理学療法士は主に起き上がりや歩行などの基本的な動作を改善する治療です。作業療法士は日常生活の動作を練習したり、認知症など精神病の治療を行います。言語療法士は言葉の治療、また飲み込みの治療を行います。現在、石巻市立病院では理学療法を行っている、患者さんの身体能力向上をサポートしています。理学療法士以外にも看護職員が積極的に寝たきり防止に努めています。退院後の生活について相談をしたい場合は医療福祉相談員がいます。不安を解消し、患者さんが笑顔で退院できる事を望んでいます。



9月の

健康

河北総合支所

保健福祉課 ☎62-2117

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
7日(木)	すこやか親子クッキング	9:30~13:00	1歳6か月~5歳児の親子	ビッグバン
1日(金)	1歳6か月児健診	12:15~12:45	H17年1月~2月生まれ	河北保健センター
12日(火)	2歳児歯科健診	12:15~12:45	H16年1月~2月生まれ	
20日(水)	子育てと心の健康相談	13:30~15:00	どなたでも相談できます(要予約)	
22日(金)	言語リハビリ相談会	10:00~12:00	言語障害によるコミュニケーション能力低下がある方	
25日(月)	もぐもぐ・ゴックン離乳食教室	10:00~12:00	18か月までのお子さんを育児している親または日中保育者	
29日(金)	1歳児よちよち相談	9:15~ 9:30	H17年8月~9月生まれ	

雄勝総合支所

保健福祉課 ☎57-3611

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
4日(月)	心の悩み相談日	13:00~15:00	心の悩みがある方	母子健康センター
12日(火)	3歳児健康診査	13:00~13:10	対象者には、問診票を送付します	雄勝病院
13日(水)	BCG予防接種	13:00~13:30	生後3か月~6か月未満の児	
20日(水)	麻しん風疹混合予防接種		1期 1歳~2歳までの児 2期 5歳~7歳未満(小学校就学前の1年間にある方)	
27日(水)	三種混合予防接種		生後3か月~90か月未満の児	

河南総合支所

保健福祉課 ☎72-2094

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
5日(火)	麻しん・風しん混合予防接種	13:00~13:30	H17年5月1日~8月31日生まれ	河南母子健康センター
7日(木)	3~4か月児健診	12:45~13:00	H18年5月生まれ	
13日(水)	三種混合予防接種	13:00~13:30	H16年6月1日~H16年12月31日生まれ	
14日(木)	1歳児よちよち相談	9:15~ 9:30	H17年7月・8月生まれ	
8月28日(月)~ 9月25日(月)まで (土日祝日を除く)	基本健康診査 肺がん検診 結核検診 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診	個別通知 (詳細については、 チラシをご覧ください)	40歳以上の方 40歳以上の方 65歳以上の方 40・45・50・55・60・65・70歳の方 50歳以上の男性	各地区会場

桃生総合支所

桃生保健センター ☎76-3360

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
1日(金)	1歳6か月児健診	12:30	H16年12月~H17年2月生まれ	桃生保健センター
4日(月)	食と健康相談 健康サロン	9:30 9:00	どなたでも参加できます どなたでも参加できます	
7日(木)	3~4か月児健診	個別通知	H18年5月生まれ	河南母子健康センター
12日(火)	ママのほっとティータイム 育児相談	個別通知	生後1~2か月児の母親 生後7か月児	桃生保健センター
20日(水)	1歳児よちよち相談 2歳児歯科健診		生後11か月~1歳児 H16年1月~3月生まれ	
29日(金)	ストレスなんでも相談日 こころの健康づくり相談会	9:00 13:30	どなたでも参加できます どなたでも参加できます(要予約)	

●食中毒を予防しよう ~0-157、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌など~

抵抗力の弱い子どもやお年寄りなどは食中毒にかかると重症になることもあります。各家庭で予防を心がけましょう。

◆家庭でできる食中毒予防◆

- ①生鮮食品は新鮮なものを購入し、消費期限があるものは必ず確認しましょう。
- ②温度管理が必要なものはすぐ保存。冷蔵庫・冷凍庫は過信せず早めに調理しましょう。
- ③清潔に努め、手洗いの励行。食材料はよく洗いましょう。
- ④十分加熱しましょう。
- ⑤作った料理はすぐ食べましょう。
- ⑥時間がたったら思い切って捨てましょう。



☎ 健康管理課 (内線266)