



※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
1日(木)	2歳児歯科健診	12:30~12:40	H16年6月~9月生まれ	北上保健センター
22日(木)	三種混合予防接種	13:30~14:00	生後90か月までに初回接種3回および追加接種1回を受けていない人	
27日(火)	3~4か月児健診	12:30~12:40	H18年10月~11月生まれ	
	すくすく赤ちゃん相談 よちよち相談		H18年7月~8月生まれ H18年2月~3月生まれ	

## 牡鹿総合支所

保健福祉課 ☎45-2113

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
2日(金)	よちよち相談	9:50~10:00	H17年12月~H18年2月生まれ	牡鹿保健福祉センター (清優館)
	2歳児歯科検診		H16年5月~8月生まれ	
14日(木)	精神回復者会(若葉会)		希望される方	
27日(火)~3月1日(木)	乳がん検診	通知をご覧ください	対象者には個別通知します	

## 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
13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)
27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)	
15日(木)	アルコール関連相談	10:30~15:45		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)	95-1431 (直 通)
20日(火)	医師によるこころ相談	13:00~16:00		16歳~29歳までの心の問題についての相談(要予約)	
26日(月)	引きこもり思春期相談			心の健康に関する相談(要予約)	

### インフルエンザを 予防しましょう

インフルエンザが流行する季節です。インフルエンザにかかると、かぜとよく似た症状が出ますが、普通のかぜに比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのが特徴です。


＜インフルエンザの主な特徴＞

- 38度~40度の高熱が続く(一度下がった熱が再び出ることも多い)
- 激しいせきや鼻水が出る
- 関節痛、筋肉痛、腰痛
- のどが強く痛む
- 悪寒や頭痛

＜予防のために＞

- 流行期に人込みが多い場所には行かないようにしましょう。
- 外出するときはマスクを忘れずに。
- うがい、手洗いをこまめにしましょう。
- 加湿器などで部屋の乾燥を防ぎましょう。
- 日ごろから十分な栄養や休息を取りましょう。

☎ 健康管理課 (内線340)



### ○ボランティア 「子連れママ応援団」募集

市の健診など母子保健事業の現場で、お母さんが安心して参加できるように、子どもの遊びの相手や会場内で短時間の預かりをするボランティア「子連れママ応援団」を募集しています。あなたも一緒にやってみませんか。

事前講習会は次のとおりです。

と き ①2月23日(金)  
②3月12日(月) ※2回1コース

と ころ 石巻市保健相談センター

☎・☒ 健康管理課 (内線475)

### 宮城県子ども休日夜間安心コール

休日の夜間、子どもの急な発熱、急なケガなど、すぐに受診させたほうが良いのか、様子を見ても大丈夫なのか、迷ったときに経験豊富な看護師が、優しく電話でお答えします。

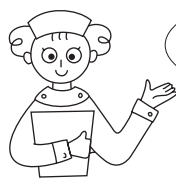
相 談 日：土曜日、日曜日、祝日、  
年末年始(12月29日~1月3日)

時 間：午後7時~11時

●プッシュ回線の固定電話 携帯電話からは局番なしで **#8000**

●プッシュ回線以外の固定電話、PHSなどからは **022-212-9390**





2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
2日(金)	3歳児健診	12:15~12:45	H15年7月~8月生まれ	河北保健センター
15日(木)	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)	
20日(火)	育児相談	9:15~ 9:30	H18年6月~7月生まれ	
28日(水)	3~4か月児健診	12:15~12:45	H18年10月~11月生まれ	
	BCG接種			
13日(火)・26日(月)	ダンベル講習会	13:30~15:00	一般市民	河北総合センター(ビッグバン)
16日(金)	ヘルスアップセミナー(腹凹教室)	13:00~15:00	64歳以下の男女で申し込みをされた方	

## 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
5日(月)	心の悩み相談日	13:00~15:00	心の悩みがある方	雄勝母子健康センター
7日(水)	こころの健康相談	13:30~15:00	子育てや家族の心の病気で悩んでいる方	
21日(水)・28日(水)	BCG接種	13:00~13:30	生後3か月~6か月未満の児	雄勝病院
	三種混合予防接種		生後3か月~90か月未満の児	
14日(水)	麻しん・風しん混合予防接種		【1期】生後12か月~24か月までの児 【2期】5歳以上7歳未満(小学校就学前の1年間にある者)	
27日(火)	乳児健診	12:30~12:40	H18年10月~11月生まれ	北上保健センター
	すくすく赤ちゃん相談		H18年7月~8月生まれ	
	よちよち相談		H18年2月~3月生まれ	

## 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
6日(火)	乳児相談	9:30~9:45	H18年6月6日~8月6日生まれ	河南母子健康センター
9日(金)	3~4か月児健診	12:45~13:00	H18年10月生まれ	桃生保健センター
13日(火)	麻しん・風しん混合予防接種	13:00~13:30	H17年2月14日~12月31日生まれ	河南母子健康センター
28日(水)	BCG接種		H18年10月1日~12月1日生まれ	

## 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
2日(金)	食と健康相談	9:00	どなたでも相談できます	桃生保健センター
8日(木)	健康ダンベル体操	19:00~20:30	どなたでも参加できます	
9日(金)	3~4か月児健診	13:00~13:15	H18年10月生まれ	
15日(木)	ママのほっとティータイム	個別通知	生後1~2か月児の母親	
	育児相談		生後7か月児	
	1歳児よちよち相談		生後11か月~1歳児	
19日(月)	健康サロン	9:30	どなたでも参加できます	
22日(木)	健康ダンベル体操	13:30~15:00	どなたでも参加できます	
23日(金)	3歳児健診	12:30~13:00	H15年7月~9月生まれ	
27日(火)	ストレスなんでも相談日	9:00~12:00	どなたでも相談できます	

### 感染性胃腸炎に

気をつけましょう

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎は、ほとんどが経口感染(ウイルスが口から入る)で、感染した人のおう吐物や便からの感染が考えられます。少量のウイルスでも発病しやすく、集団発生をすることがあります。

抵抗力が弱い「乳幼児・高齢者」の方が感染すると、重症化することがありますので、注意しましょう。

〈感染性胃腸炎の主な症状〉

○腹痛、おう吐、下痢などです。

〈予防のために〉

○食事の前、トイレの後、オムツ交換後には、十分な手洗いをしましょう

※特に、調理する方は、調理する前の手洗いを心掛けましょう。

○食品の洗浄・加熱や調理器具の洗浄・消毒は徹底して行いましょう。

※食品の加熱は、85度で少なくとも1分以上必要です。

○感染している人との濃厚な接触は、避けましょう。

○おう吐物や便にウイルスがいますので、処理する際はマスク・手袋をし、飛び散らないように扱い、床などに付着した場合は、次亜塩素酸ソーダ溶液で消毒しましょう。

健康管理課 (内線266)