

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
9日(木)	麻しん風しん混合予防接種	13:30～13:45	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)	北上保健センター
22日(水)	三種混合予防接種	13:30～13:45	生後3か月～90か月未満の児	

※北上地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、次ページの河北地区の欄をご覧ください。

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
8日(水)	精神障害者回復者会・「若葉会」	13:30～	希望者	清優館
	メタボリック予防教室			
23日(木)	男の料理教室	9:30～	男性の希望者	

※牡鹿地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、30ページの本庁の欄をご覧ください。

石巻保健福祉事務所(石巻保健所)

と き	内 容	受付時間	内 容	会 場	問・申
7日(火)・ 21日(火)	HIV検査	13:00～14:00	プライバシーは守ります。匿名でもかまいません(要予約)	石巻保健福祉事務所 (石巻保健所)	95-1411 (内線352)
	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)		
29日(水)	医師によるこころ相談	13:30～16:00	心の健康に関する相談(要予約)		95-1431 (直通)
24日(金)	引きこもり思春期相談	10:00～15:00	16歳～29歳までの心の問題についての相談(要予約)		
2日(木)	アルコール家族教室	10:00～11:30	アルコール関連問題の病気の知識、対応のしかたについて(要予約)		
	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)		

愛の献血



1日(水)	10:00～17:00	ベアーレ石巻 (川開き祭り)	問 健康管理課 ☎95-1111 (内線639)
2日(木)	10:00～16:00	ベアーレ石巻(川開き祭り) ※骨髄バンク登録会もあります。	問 牡鹿総合支所 保健福祉課☎45-2113
	10:00～12:00	おしかホエールランド (くじらまつり)	
5日(日)	13:30～15:00		問 河北総合支所 保健福祉課☎62-2117
	10:00～12:00	河北アゼリアプラザ	
13日(月)	10:00～12:00		問 健康管理課 ☎95-1111 (内線639)
	13:30～16:30	イオンスーパーセンター石巻東店(渡波)	
20日(月)	10:00～12:00	河北総合支所	問 河北総合支所 保健福祉課☎62-2117
	13:30～16:00	東北電子工業 ㈱	
25日(土)	10:00～12:00	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田)	問 健康管理課 ☎95-1111 (内線639)
	13:00～17:00	(※18歳以上は400ml献血のみ) ※骨髄バンク登録会もあります。	

※会場の都合などにより、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。

食中毒を予防しよう

～O-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する。
- 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。

問 健康管理課(内線266)・各総合支所保健福祉課

メンタルヘルス講演会 第2弾

演題『新しい自分を発見してみませんか』

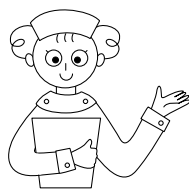
経験の中で自分のことをだめな人間と思ったり、自信がなくなったりすることはありませんか？

今回は自分のことを見つめ、自分の気持ちを豊かにするお話を聞きます。

と き 8月28日(火) 14:00～
と ころ 石巻市総合体育館2階会議室
定 員 70人

講 師 心理カウンセラー 今野 廣子先生
問・問 健康管理課(内線537)





8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
6日(月)・31日(金)	基本健診事後指導会	個別通知	基本健診で「要指導・要医療」となった方	河北保健センター
7日(火)	3歳児健診	12:30～12:45	H16年1月～2月生まれ	北上保健センター
9日(木)・27日(月)	ダンベル講習会	13:30～15:30	一般市民	河北保健センター
21日(火)	すくすく赤ちゃん相談	12:30～12:45	H19年1月～2月生まれ	
	1歳児よちよち相談		H18年7月～8月生まれ	
22日(水)～24日(金)	二種混合予防接種	13:00～13:30	H7年4月2日～H8年4月1日生まれ	
28日(火)	3～4か月児健診	12:30～12:45	H19年4月～5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
月曜～金曜 (祝日を除く)	健康・育児相談 心の悩み相談	8:30～17:00	育児に関することや、自分の健康について関心のある方 ストレス・悩み事を抱えている方	保健福祉課
1日(水)・22日(水)	二種混合予防接種	13:00～13:30	小学校6年生	雄勝病院
29日(水)	三種混合予防接種		生後3か月～90か月未満の児	
8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年間にある方) ※麻しんおよび風しんに罹患した方は接種できません。	

※雄勝地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、上の河北地区の欄をご覧ください。

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(月)	麻しん風しん混合予防接種	13:00～13:30	H13年4月2日～9月30日生まれ	河南母子健康センター
8日(水)	2歳児歯科健診	12:30～12:45	H17年1月1日～2月15日生まれ	桃生保健センター
10日(金)	三種混合予防接種	13:00～13:30	H18年6月1日～12月31日生まれ	河南母子健康センター
21日(火)	6～8か月乳児相談	9:30～9:45	H18年12月22日～H19年2月20日生まれ	
23日(木)	3歳児健診	12:30～12:45	H16年1月1日～2月15日生まれ	
24日(金)	麻しん風しん混合予防接種	13:00～13:30	H13年10月1日～H14年4月1日生まれ	
27日(月) ～9月25日(火) まで(土日祝日除く)	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 大腸がん検診	個別通知 (詳細については、後日配布する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歳の方、または検診の対象者でH14～18年までに受診されなかった方 50歳以上の男性 40歳以上の方	各地区会場
30日(木)	BCG接種 こころの健康相談	13:00～13:30 13:15～13:30	H19年4月1日～5月31日生まれ どなたでも相談できます。(要予約)	河南母子健康センター 遊楽館
31日(金)	3～4か月児健診	13:00～13:15	H19年4月16日～5月31日生まれ	桃生保健センター

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(水)	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
2日(木)	健康サロン	9:30～	どなたでも参加できます	
9日(木)	健康ダンベル体操	19:00～	どなたでも参加できます	
17日(金)	1歳児よちよち相談	個別通知	生後11か月～1歳児	
	育児相談		生後7か月児	
	ママのほっとティータイム		生後1～2か月児の母親	
24日(金)	健康ダンベル体操	13:30～	どなたでも参加できます	
30日(木)	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	

※桃生地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、上の河南地区の欄をご覧ください。