



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
8日(月)	いきいきダンベル教室	9:30~11:30	どなたでも参加できます	北上保健センター (ひまわり)
9日(火)	1歳6か月健診	12:30~12:45	H19年1月~2月生まれ	
18日(木)	子宮がん検診	8:30~12:30	20歳以上の女性	
25日(木)	三種混合予防接種	13:30~13:45	生後3か月~90か月未満の児	
30日(火)	2歳児歯科検診	12:30~12:45	H18年2月~3月生まれ	

※BCG予防接種は、生後3か月~6か月未満のお子さんが対象です。
個別接種に変わりましたので、橋浦診療所に電話(☎67-2051)で予約して受けてください。

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
3日(水)・17日(水)	生活習慣改善教室	9:30~	特定健診で、検査結果が「受診勧奨」だった方 (個別通知します)	牡鹿保健福祉センター (清優館)
24日(水)	運動セミナー		ダンベル運動などの基本を学びます 初めての方もどうぞ	
10月1日(水)	心の健康づくり講演会	13:30~	医師講話「うつについて」 こだまホスピタル門間好道医師	

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

東部保健福祉事務所 (石巻保健所)

*各会場 石巻保健所

とき	内 容	受付時間	備 考	申し込み・問い合わせ
9日(火)・30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)	95-1430
	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)	
18日(木)	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
26日(金)	引きこもり思春期相談	10:00~15:00	16歳~29歳の心の問題についての相談(要予約)	
19日(金)	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

10:00~12:00	東浜小学校		
5日(金)	13:00~14:00	荻浜支所	健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
	15:00~16:00	桃浦漁村センター	
7日(日)	10:00~12:00	渡波公民館	
	13:00~15:30		
13日(土)	10:00~12:00	JAIいのまき桃生中央支店	桃生総合支所 保健福祉課 ☎76-2111
	13:30~16:00	桃生総合支所(ものうれあい祭り)	
19日(金)	10:00~12:00	河北総合支所	河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117
	13:30~16:00	東北電子工業(株)	
27日(土)	10:00~12:00	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田)	健康推進課 ☎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。	
30日(火)	10:00~12:00	榊尾製作所	河南総合支所 保健福祉課 ☎72-2094
	13:30~16:00	三和工業	

※会場の都合により、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。

高齢者のための いきいきダンベル教室

年を重ねるにつれて、誰もが体の不調を感じるようになってきます。これから先、心と体も元気でいきいきと暮らしていくために、玄米ダンベル体操で健康づくりをしてみませんか。

日 時：①9月16日(火) ②10月3日(金)

午前10時~正午(受付:午前9時45分から)

場 所：保健相談センター

対 象：おおむね65歳以上で2回続けて参加できる方

定 員：20人【先着】

内 容：簡単な体力測定、玄米ダンベル体操

持ち物：上靴、飲み物、汗拭きタオル

申・問 健康推進課(内線419)

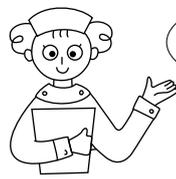
第1弾 メンタルヘルス講演会

“こころのリスク”と気づけるよう私たちのこころの救急サインを学びましょう。

演 題 「こんな症状で悩んでいませんか ~こころのリスク 外来をとおしてみえてきたこと~」

と き 9月19日(金) 午後2時 ところ 石巻文化センター 第4研修室(2階)

講 師 東北大学病院精神科 松本和紀先生 定 員 100人 申・問 健康推進課(内線537)



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
1日(月)・16日(火)	健診結果個別相談会	9:00~16:00	今年健診を受けた方(要予約)	河北保健センター
2日(火)	もぐもぐ・ゴックン離乳食教室	9:30~10:00	生後18か月までのお子さん育児している親または日中保育者	
4日(木)	BCG接種	13:00~13:30	H20年4月~H20年5月生まれ	
5日(金)	運動セミナー~血液サラサラ・脂肪燃焼~	10:00~12:00	一般市民	河北総合センター(ビッグバン)
8日(月)・19日(金)	ダンベル講習会	13:30~15:30	一般市民	河北保健センター
12日(金)	「子育て」と「こころの健康」相談会	13:30~14:30	一般市民(要予約)	
18日(木)	三種混合予防接種	13:00~13:30	1期初回:生後3か月~12か月の児 1期追加:1期3回目接種後おおむね1年経過した方	
19日(金)	ヘルシー栄養セミナー	9:30~12:00	河北地区内住民(おおむね40~64歳)定員20人	河北総合センター(ビッグバン)
29日(月)・10月2日(木)	大腸がん検診検査容器回収日	個別通知	40歳以上の方(採便日 9/27・28もしくは9/30・10/1)	地区会場
30日(火)	麻しん・風しん予防接種	13:00~13:30	1期:生後12か月~24か月の児 2期:5歳以上7歳未満の児(小学校就学前の1年間にある方)	河北保健センター

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

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
24日(水)	三種混合予防接種	13:00~13:30	生後3か月~90か月未満の児	雄勝病院
3日(水)	BCG予防接種		生後3か月~6か月未満の児	
10日(水)	麻しん・風しん予防接種		1期:生後12か月~24か月の児 2期:5歳以上7歳未満の児(小学校就学前の1年間にある方)	
3日(水)・17日(水)	ダンベル教室	10:00~	どなたでも参加できます。	雄勝母子健康センター

※雄勝地区の乳幼児健診の日程・内容などについては、前ページの北上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
5日(金)	3~4か月児健診	12:45~13:00	H20年4月16日~5月31日生まれ	桃生保健センター
8日(月)	麻しん風しん予防接種	13:00~13:30	H19年6月1日~8月31日生まれ	河南母子健康センター
12日(金)	三種混合予防接種		H18年6月1日~12月31日生まれ	
~9月17日(水) (土日祝日を除く)	特定健康診査 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		個別通知を ご覧ください。	
18日(木)	1歳6か月児健診	12:30~12:45	H19年1月1日~2月15日生まれ	河南母子健康センター
24日(水)	みんなの楽しくダンベルクラブ	9:15~ 9:30	一般市民	遊楽館アリーナ
	2歳児歯科健診	12:30~12:45	H18年2月16日~3月31日生まれ	桃生保健センター
26日(金)	1歳児よちよち相談	9:15~ 9:30	H19年7月・8月生まれ	河南母子健康センター
29日(月)	三種混合予防接種	13:00~13:30	H20年1月1日~5月31日生まれ	

桃生総合支所

保健福祉課 ☎76-2111

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
8日(月)	健康サロン	9:30~	どなたでも参加できます	桃生保健センター
	健康ダンベル体操	10:00~		
10日(水)	こころの健康づくり相談会	13:30~	どなたでも相談できます[要予約]	
16日(火)	7~8か月児すくすく相談	10:00~	H19年12月17日~H20年2月16日生まれ	
19日(金)	健康ダンベル体操	13:30~	どなたでも参加できます	

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

申込締切 9月10日
お早めに!

ヘルシー栄養セミナー参加者募集!!

~食事・運動などの実践で
スッキリした体をめざしたい方どうぞ!!~

と き 9月19日(金) 10月22日(水) 11月20日(木) 12月5日(金)
 ところ 河北総合センター(ビッグバン)
 内容 自分に合った食事量と運動について、実践方法を学びます。
 募集人数 20人【先着】

じかん 午前9時30分~正午(10月のみ午後1時30分まで)
 対象 河北地区一般住民(おおむね40~64歳)
 参加費 調理実習材料費の一部負担



【申】・【問】 河北総合支所保健福祉課(☎62-2117)