

◇北上地区

北上保健センター ☎67-2301

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
13日(火)	1歳6か月児健診	12:30~12:45	H19年5月~6月生まれ	北上保健センター (ひまわり)
14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	
19日(月)	いきいきダンベルセミナー	9:30~ 9:45	どなたでも参加できます	
27日(火)	2歳児歯科健診	12:30~12:45	H18年6月~7月生まれ	

※B.C.G.予防接種は、生後3か月から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。

◇牡鹿地区

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
14日(水)	ダンベル会	13:00	どなたでも参加できます	牡鹿保健福祉センター (清優館)
28日(水)		9:30		
30日(金)	精神障害者回復者会「若葉会」		希望者	

※牡鹿地区の乳幼児健診・相談の日程・内容については、30ページの石巻地区の欄をご覧ください。

◇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
13日(水)・27日(水)	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)	95-1430
	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)	
16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)	95-1431
	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)	
23日(金)	引きこもり思春期相談	10:00~15:00	16歳~29歳の方の心の問題についての相談(要予約)	
27日(火)	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)	



愛の献血

2日(金)	10:00~12:00 13:00~16:30	イオンスーパーセンター石巻東店	
4日(日)	10:00~12:00 13:00~16:00	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)
9日(金)	10:00~12:00 13:30~16:00	榊丸本組 ヨークベニマル大街道店	
13日(火)	10:00~11:30 13:00~16:00	JAIいしのまき桃生中央支店 桃生総合支所	☎桃生総合支所 保健福祉課 ☎76-2111
24日(土)	10:00~12:00 13:00~16:30	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田) (※18歳以上は400ml献血のみ) ※骨髄バンク登録会もあります。	☎健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
28日(水)	10:00~12:00 13:30~16:00	河北総合支所 河北ライティング ソリューションズ	☎河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117
29日(木)	10:00~12:00 13:30~17:00	ヨークベニマル石巻蛇田店 石巻赤十字病院	☎健康推進課 ☎95-1111 (内線639)

※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。



インフルエンザを予防しましょう!!

- インフルエンザにかかると、風邪とよく似た症状が出ますが、普通の風邪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》

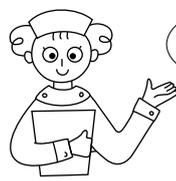
- 38℃~40℃の高熱が続く
(一度下がった熱が再び出ることも多い)
- 激しいせきや鼻水が出る
- 関節痛、筋肉痛、腰痛
- のどが強く痛む
- 悪寒や頭痛



《インフルエンザにかかってしまったら》

- 十分に睡眠をとる。体力回復のためにゆっくり休養をとりましょう。
- 外出を控える。発症後3日目くらいまでの期間が最も感染力が強いため、ほかの人にうつさないよう気をつけましょう。
- 水分補給を忘れずに。高熱により脱水症状になりやすいので、こまめに水分をとりましょう。
- 適度な温度と湿度を保つ。体を冷やさないように、室温は20~22度、湿度は60%~70%を目安に調節しましょう。
- バランスのよい食事を。消化がよく、バランスのよい食事をとりましょう。
- 受診は、感染から2日以内に。抗ウイルス薬は、遅くなってから使っても十分な効果が得られません。発病から48時間以内の投与が勧められています。
- 自己判断での薬に注意。小児ではアスピリンやジクロフェナウナトリウムなどの解熱剤の服用によって、脳の病気を引き起こしたり、重症化して、死亡率があがるという報告があります。どの薬が適切か、かかりつけの医師や薬剤師にあらかじめ相談しておくとういでしょう。

☎健康推進課(内線340)



1月の

健康

◇河北地区

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
8日(木)	「子育て」と「こころの健康」相談会	13:30~14:30	一般市民 (要予約)	河北保健センター
13日(火)・26日(月)	ダンベル講習会	13:30~15:30	一般市民	
15日(木)	B C G接種	13:00~13:30	H20年8月~9月生まれ	
20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を育児している親または日中保育者	河北総合センター(ビッグバン)
	生活習慣病予防セミナー		H20年度特定健診受診者および一般市民	
22日(木)	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: 小学校就学前の1年間にある方	河北保健センター
27日(火)	三種混合予防接種		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	

※河北地区の乳幼児健診・相談の日程・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。

◇雄勝地区

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~金曜日 (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	保健福祉課
7日(水)	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 (小学校就学前の1年間にある者)	雄勝病院
7日(火)・21日(火)	ダンベル教室		どなたでも参加できます	

※雄勝地区の乳幼児健診・相談の日程・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。

◇河南地区

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
8日(木)	3歳児健診	12:30~12:45	H17年5月16日~6月30日生まれ	河南母子健康センター
16日(金)	3~4か月児健診	12:45~13:00	H20年9月1日~10月10日生まれ	桃生保健センター
20日(火)	麻しん・風しん予防接種	13:00~13:30	H19年9月1日~12月31日生まれ	河南母子健康センター
22日(木)	1歳6か月児健診	12:30~12:45	H19年5月16日~6月30日生まれ	
23日(金)	1歳児よちよち相談	9:15~ 9:30	H19年11月・12月生まれ	
27日(火)	みんなの楽しくダンベルクラブ		一般市民	遊楽館アリーナ

◇桃生地区

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
9日(金)	健康ダンベル体操	9:30~	どなたでも参加できます	桃生保健センター
23日(金)		13:30~		
19日(月)	健康サロン	9:30~		
20日(火)	7~8か月児すくすく相談	10:00~	H20年4月19日~6月20日生まれ	

※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。

平成21年度各種健(検)診の申し込み調査が始まります!

健(検)診は、かくれている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる体の機能を調べ、自分の健康状態を知っておくために大切です。年に一度は健(検)診を受けましょう。

- 1月中旬より各家庭に調査書(申込用紙)を配布します。
- 「受ける」、「受けない」のいずれかの項目に忘れずに○を記載し、提出してください。
- 申込期間 1月19日(月)~2月2日(月)
- 提出(回収)方法 昨年と同様(各地区によって異なります)
- 健(検)診内容および該当者 配布される調査書をご覧ください。

平成20年度から、基本健診(市町村で実施)がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健診・特定保健指導」(40~74歳対象)に変わりました。「特定健診」は加入する医療保険者での実施になり、健診通知などはそれぞれの保険者から皆さんのところに届くことになるため、市の申し込み調査からは除かれ75歳以上の後期高齢者の健康診査の対象者の方々のみ、申し込みの記入をお願いします。

なお、各種がん検診、結核検診、骨粗しょう検診については、今までどおりの実施になります。

☎健康推進課(内線267・476)各総合支所保健福祉課

講演会

「メタボ改善に取り組もう」

血圧や糖の検査値が高めの人!
メタボの理解が深まり、改善方法が見つかりますよ。ぜひ、どうぞ!!

講師 石巻赤十字病院
副院長 木下康通 氏

とき 1月20日(火)
午後1時30分~3時

ところ 河北総合センター(ビッグバン)

対象 特定健診受診者・一般市民
申・問 保険年金課保健グループ
☎95-1111(内線 646)
河北総合支所 保健福祉課
☎62-2117