



7月の

健康コーナー

問 健康推進課 ☎95-1111
 各総合支所保健福祉課
 河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-3611
 河南 ☎72-2094 桃生 ☎76-2111
 北上 ☎67-2301 (北上保健センター内)
 牡鹿 ☎45-2113 (牡鹿保健福祉センター内)

❖ 乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	対 象	実 施 日	受付時間	会 場
石巻	3～4か月児健診	H21年3月生まれ	10日(金)・22日(水)・30日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H20年6月生まれ	17日(金)・21日(火)・29日(水)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H19年11月生まれ	8日(水)・14日(火)・24日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H18年12月生まれ	3日(金)・9日(木)・16日(木)		
	3歳児健診	H18年1月生まれ	7日(火)・15日(水)・23日(木)		
河北・雄勝・北上	1歳6か月児健診	H19年11月・12月生まれ	14日(火)	12:30～12:45	北上保健センター(ひまわり)
	2歳児歯科健診	H18年12月～H19年1月生まれ	28日(火)		
河南 桃生	3～4か月児健診	H21年3月生まれ	30日(木)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8か月児すくすく相談	H20年11月生まれ	7日(火)	9:30～9:45	河南母子健康センター 桃生保健センター
	1歳児よちよち相談	H20年6月生まれ	17日(金)		
	1歳6か月児健診	H19年11月16日～12月20日生まれ	23日(木)	12:15～12:40	河南母子健康センター
	3歳児健診	H17年11月16日～12月31日生まれ	3日(金)		
牡鹿	3～4か月児健診	H21年2月・3月生まれ	2日(木)	13:15～13:30	牡鹿保健福祉センター「清優館」
	1歳児よちよち相談	H20年5月・6月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6か月児健診	H19年10月・11月生まれ			
	2歳児歯科健診	H18年11月・12月生まれ			
	3歳児健診	H17年12月・H18年1月生まれ			

❖ 各種教室

教室名	内 容	と き	受付時間	と ころ
離乳食教室(石巻地区)	対象：5～8か月児の保護者の方 内容：離乳の進め方のお話 定員：15組(要予約) 申・問 健康推進課(内線497)	13日(月)	13:15～13:30	市保健相談センター
離乳食教室(河北・雄勝・北上)	対象：4～18か月児の保護者の方 内容：離乳の進め方、実習等 申・問 河北・保健福祉課 ☎62-2117	8日(水)	9:30～10:00	河北保健センター
健診結果説明会	特定健康診査・健康診査を受けた方	17日(金)	① 9:00～ ② 13:30～	牡鹿保健福祉センター「清優館」
個別健康・栄養相談	特定健康診査・健康診査を受けた方。要予約	28日(火)	9:00～14:30	
ヘルシー栄養セミナー	どなたでも参加できます。要予約	30日(木)	9:30～	

❖ 相 談

相 談 名	内 容	と き	時 間	と ころ	申 ・ 問
健康相談	生活習慣病予防など健康に関すること何でも	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課	健康推進課(内線515)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも				健康推進課(内線276)
こころの電話相談	不安・焦燥感・ストレス・依存症などこころの悩みについての電話相談	毎週火曜日	9:00～11:30		健康推進課(内線537)
母子手帳交付・相談(石巻地区)	母子健康手帳交付と妊娠・出産・育児に関する相談				健康推進課(内線276)
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも(要予約)	6日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	健康推進課(内線497)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など歯に関すること何でも(要予約)		13:00～15:00		健康推進課(内線514)

※各総合支所保健福祉課でも、各種相談および母子手帳交付・相談を随時(8:30～17:00)開催しています。

❖ 心理カウンセラーによる心の相談会 **要予約**

と き	と ころ	担 当	申 ・ 問
10日(金) 13:00～	あいプラザ・石巻	今野廣子 先生	健康推進課(内線537)
16日(木) 13:30～	桃生保健センター	樋口広思 先生	桃生・保健福祉 76-2111(内線236)
17日(金) 13:30～	河北保健センター	小山勝己 先生	河北・保健福祉課 62-2117

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症などこころの問題についての相談を行います。
 プライバシーは守られますのでお気軽にご相談ください!

❖ 東部保健福祉事務所(石巻保健所)

相 談 ・ 教 室 名	内 容	と き	受付時間	申 ・ 問
骨髄バンク登録	骨髄バンクの登録を受け付けます(要予約)	14日(火)	9:30～11:00	95-1430
HIV検査	プライバシーは守ります。匿名でもかまいません(要予約)	28日(火)	13:00～15:30	
医師によるこころの相談	心の健康に関する専門相談(要予約)	15日(水)	13:30～16:00	95-1431
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	17日(金)	13:30～16:30	
引きこもり思春期相談	16歳～29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	30日(木)	10:00～15:00	

❖ 予防接種

対象地区	予 防 接 種 名	今月の該当児	実施日	受付時間	会 場
石巻	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	H21年3・4月生まれ			
	ジフテリア・破傷風(二種混合)	11歳以上13歳未満			
	B C G	H21年4月生まれ			
河北	B C G	生後3か月～6か月未満	2日(木)	13:00～13:30	河北保健センター
	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	生後3か月～90か月未満	15日(水)		
	麻しん・風しん	下表の3期予防接種対象者	29日(水) 30日(木)		
雄勝	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	生後3か月～90か月未満	1日(水)	13:00～13:30	雄勝病院
	ジフテリア・破傷風(二種混合)	11歳以上13歳未満	22日(水) 29日(水)		
	B C G	生後3か月～6か月未満	15日(水)		
河南	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	H20年6月1日～12月31日生まれ	10日(金)	13:00～13:30	河南母子健康センター
	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)救済日	H20年6月1日～12月31日生まれ	31日(金)		
北上	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	生後3か月～90か月未満	8日(水)	13:30～13:45	北上保健センター(ひまわり)
	B C G	生後3か月～6か月未満			
牡鹿	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	生後3か月～90か月未満			
	B C G	生後3か月～6か月未満			
	麻しん・風しん	下表の予防接種対象者			
	ジフテリア・破傷風(二種混合)	11歳以上13歳未満	21日(火)	15:00～15:30	牡鹿病院

※予診票は個人通知します。詳しいことは予診票をご覧ください。通知書が届いていない方、転入した方はご連絡ください。

予 防 接 種 名	対 象 者	回 数
麻しん・ 風しん	1期 生後12か月～24か月未満	1回
	2期 小学校就学前の1年間にある方(H15年4月2日～H16年4月1日生まれ)	1回
	3期 中学校1年生に相当する方(H8年4月2日～H9年4月1日生まれ)	1回
	4期 高校3年生に相当する方(H3年4月2日～H4年4月1日生まれ)	1回

麻しん(はしか)・風しん予防接種
 定期の予防接種対象者の方で、1期対象のお子さんは1歳になったら早めに、2期対象のお子さんは平成22年3月31日までに接種しましょう。

❖ ダンベル講習会など

対象地区	講 習 会 など	実 施 日	受付時間	会 場
河 北	ダンベル講習会(一般市民)	13日(月)・27日(月)	13:30～	河北保健センター
雄 勝	玄米ニギギダンベル教室(どなたでも参加できます)	22日(水)	9:30～	雄勝母子健康センター
河 南	みんなの楽しくダンベルクラブ(どなたでも参加できます)	28日(火)	9:15～9:30	遊楽館アリーナ
桃 生	健康ダンベル体操(どなたでも参加できます)	2日(木)	9:30～	桃生保健センター
	健康サロン(どなたでも参加できます)	28日(火)	13:30～	
北 上	健康サロン(どなたでも参加できます)	9日(木)	9:30～	北上保健センター(ひまわり)
	いきいきダンベルセミナー(どなたでも参加できます)	13日(月)	9:30～9:45	
牡 鹿	ダンベル会(希望者)	① 8日(水) ② 22日(水)	① 13:00～ ② 9:30～	牡鹿保健福祉センター「清優館」

❖ 特定健康診査・健康診査・各種検診

石巻地区 ★乳がん検診(マンモグラフィ・視触診併用) 対象地区：門脇、住吉、釜・大街道、渡波、田代
 50歳以上の方の乳がん検診を7月27日(月)から実施します。レントゲン撮影日が指定されていますので、検診票で日時を確認の上、受診してください。指定日以外に撮影場所(石巻市医師会)に行っても受け付けはできません。

対象者で受診を希望する方および指定された検診日時に受診できない方は、健康推進課までご連絡ください。
 ※ 対象年齢は平成22年3月31日現在を基準としています。 問 健康推進課(内線340)

対象地区	対 象 者 など	実 施 日	会 場
河 北	○特定健診(国保加入者) 40歳～74歳 ○健康診査 75歳以上 ○結核検診 65歳以上 ○肺がん検診 40歳以上 ○前立腺がん検診 50歳以上の男性 ○肝炎ウイルス検診 40歳以上で今まで検診を受けたことのない方	1日(水) 受付時間 9:30～11:00 13:00～14:30 17:00～18:30	河北保健センター
	○骨粗しょう症検診 40・45・50・55・60・65・70歳の女性	24日(金) 受付時間 9:00～11:00	ビッグバン (河北総合センター)
雄 勝	※総合健(検)診 ○特定健康診査(国保加入者) 40歳～74歳 ○健康診査 75歳以上 ○結核検診 65歳以上 ○肺がん検診 40歳以上 ○前立腺がん検診 50歳以上の男性	28日(火)～8月1日(土) 個別通知しますので時間や場所を確認ください。	
北 上	○骨粗しょう症検診 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 ○肝炎ウイルス検診 40歳以上で今まで肝炎ウイルス検診を受けたことのない方 ○胃がん検診 30歳以上 ○大腸がん検診 40歳以上	22日(水)～24日(金) 個別通知しますので、時間や場所を確認ください。	