



8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	と き	受付時間	と ころ
石巻	3～4か月児健診	H21年4月生まれ	11日(火)・20日(木)・28日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H20年7月生まれ	7日(金)・25日(火)・31日(月)	9:30～ 9:45	
	1歳6か月児健診	H19年12月生まれ	4日(火)・12日(水)・21日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年1月生まれ	6日(木)・19日(水)・26日(水)		
	3歳児健診	H18年2月生まれ	5日(水)・18日(火)・27日(木)		
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H21年1月・2月生まれ	4日(火)	9:30～ 9:45	北上保健センター (ひまわり)
	よちよち相談	H20年7月・8月生まれ		12:30～12:45	
	3歳児健診	H18年1月・2月生まれ	18日(火)	12:30～12:45	
	3～4か月児健診	H21年4月・5月生まれ	25日(火)		
河南 桃生	3～4か月児健診	H21年4月生まれ	27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12月生まれ	7日(金)	9:30～ 9:45	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H20年7月生まれ	31日(月)		桃生保健センター
	2歳児歯科健診	H19年1月1日～2月15日生まれ	5日(水)	12:30～12:45	河南母子健康センター
	3歳児健診	H18年1月1日～2月15日生まれ	20日(木)	12:15～12:40	

❖ 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)	17日(月)	13:15～13:30	市保健相談センター	
個別健康・栄養 (牡鹿地区)	特定健康診査・健康診査を受けた方 (要予約)	申・問 牡鹿・保健福祉課 45-2113	3日(月)	9:30～14:30	牡鹿保健福祉センター 「清優館」
ヘルシー栄養セミ ナー(牡鹿地区)	どなたでも参加できます。(要予約)	25日(火)	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				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	毎週火曜日	9:00～11:30	市保健相談 センター	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)	3日(月)	10:00～12:00		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
11日(火) 13:00～	あいプラザ・石巻	今野 廣子 先生	健康推進課 (内線537)
21日(金) 13:30～	河北保健センター	大江加寿子 先生	河北・保健福祉課62-2117
21日(金) 13:30～	河南母子健康センター	小山 勝己 先生	河南・保健福祉課 72-2094(内線272)

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症等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)	11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)	25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)	4日(火)	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)	28日(金)	13:30～16:30	

◆ 予防接種

対象地区	予 防 接 種 名	今月の該当児	と き	受付時間	と ころ
石巻	ジフテリア・百日せき・破傷風（三種混合）	H21年4・5月生まれ	予診票は、個人通知します。市内指定医療機関に予約し受けてください。 ※麻しん・風しん・・・平成20年度から5年間に限って定期予防接種の対象者となる3期および4期の方で接種していない方は、早めに接種しましょう。	13:00~13:30	河北保健センター
	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5月生まれ			
河北	麻しん・風しん	下表の4期予防接種対象者	5日(水) 6日(木)	13:00~13:30	河北保健センター
	ジフテリア・破傷風（二種混合）	H9年4月2日~H10年4月1日生まれ	20日(木) 21日(金)		
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	26日(水)	13:00~13:30	雄勝病院
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	12日(水)		
河南	麻しん・風しん（混合2期）	H15年4月2日~9月30日生まれ	10日(月)	13:00~13:30	河南母子健康センター
		H15年10月1日~H16年4月1日生まれ	26日(水)		
北上	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	5日(水)	13:30~13:45	北上保健センター (ひまわり)
	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	19日(水)		
	B C G	生後3か月~6か月未満	個別接種になりますので、生後6か月を迎える前々日までに橋浦診療所(☎67-2051)に予約し受けてください。		
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	予診票は、個人通知します。市内指定医療機関に予約し受けてください。		
	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			

※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。

どなたでも参加できます。詳しくは、各地区担当まで



◆ ダンベル講習会など

対象地区	講 習 会 など	と き	受付時間	と ころ
河北	ダンベル講習会	10日(月)・24日(月)	13:30~	河北保健センター
雄勝	玄米ニギニギダンベル教室	26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	25日(火)	9:15~9:30	遊楽館アリーナ
桃生	健康ダンベル体操	①4日(火) ②19日(水)	①9:30~②13:30~	桃生保健センター
	健康サロン	6日(木)	9:30~	
牡鹿	ダンベル会	①6日(木) ②26日(水)	①10:00~②9:30~	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

対象地区	対 象 者 など	と き
河南	○特定健康診査(国保加入者) 40歳~74歳 ○健康診査 75歳以上 ○大腸がん検診 40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	19日(水) ~9月9日(水)
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 ○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	1日(土)
桃生	※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 ○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	24日(月) ~30日(日)

※いずれも個別通知しますので、時間や場所を確認してください。

石巻地区 乳がん検診

★視触診・超音波検査併用検診が8月3日(月)から始まります
対象者 30歳~40歳の方
・30歳~39歳の方は全地区対象
・40歳の方は、石巻、湊、山下、蛇田、稲井、狹浜地区対象
※石巻市医師会で、超音波検査を受けた後、医療機関において視触診検診を受けてください。
※超音波検査は、石巻市医師会(電話92-6201)に予約をしてください。

※対象年齢は平成22年3月31日現在を基準としています。 ㊦ 健康推進課(内線340)

★マンモグラフィ・視触診併用検診

対象地区 門脇、住吉、釜・大街道、渡波、田代地区
・50歳以上の方については、7月27日(月)から始まっています。
・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、お問い合わせください。