



10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・各種教室

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6月生まれ	14日(水)・22日(木)・30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9月生まれ	9日(金)・13日(火)・20日(火)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年2月生まれ	6日(火)・15日(木)・23日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年3月生まれ	8日(木)・21日(水)・28日(水)		
	3歳児健診	H18年4月生まれ	7日(水)・16日(金)・27日(火)		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	H18年3月・4月生まれ	13日(火)	12:30～12:45	北上保健センター (ひまわり)
	すくすく赤ちゃん相談	H21年3月・4月生まれ	20日(火)	9:30～9:45	
	よちよち相談	H20年9月・10月生まれ		12:30～12:45	
	3～4か月児健診	H21年6月・7月生まれ	27日(火)		
河 南	3～4か月児健診	H21年6月生まれ	23日(金)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8か月児すくすく相談	H21年2月生まれ	6日(火)	9:30～9:45	河南母子健康センター 桃生保健センター
桃 生	1歳児よちよち相談	H20年9月生まれ	16日(金)	12:15～12:40	河南母子健康センター
	1歳6か月児健診	H20年2月16日～3月31日生まれ	22日(木)		
	3歳児健診	H18年2月16日～3月31日生まれ	15日(木)		
石 巻	離乳食教室 と き：19日(月) 13:30～(受付 13:15～13:30) ところ：市保健相談センター 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)				

❖ 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		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)	5日(月)	10:00～12:00	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
5日(月) 13:30～	桃生保健センター	小山 勝己 先生	桃生 保健福祉課 ☎76-2111(内線236)
7日(水) 13:30～	雄勝母子健康センター	門間 好道 先生	雄勝 保健福祉課 ☎57-3611
16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

※精神障害者回復者クラブを各地区で開催中です。健康推進課・各総合支所保健福祉課にお問い合わせください。

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)

ところ 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)	13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)	27日(火)	13:00～15:30	
医師による心の相談	心の健康に関する専門相談(要予約)	27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)	2日(金) 30日(金)	13:30～16:30	

成人歯科健康診査が始まります!

市内に住所を有する、40・50・60・70歳になる方(平成22年3月31日を基準)を対象に、今年度から成人歯科健康診査を実施します。

実施期間 11月2日(月)～平成22年1月30日(土) 実施医療機関 市指定の歯科医療機関 自己負担金 500円

*対象者には、10月上旬に直接受診票を発送します。

問 健康推進課(内線514)・各総合支所保健福祉課

❖ 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6・7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、3月31日まで無料で接種できますので、早めに接種しましょう。				
	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7月生まれ					
河北	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	7日(水)	13:00～13:30	河北保健センター		
	ポリオ	1回目：H20年12月～H21年5月生まれ 2回目：H20年6月～11月生まれ	14日(水)・ 15日(木)				
雄勝	ポリオ	生後3か月～90か月未満児	16日(金)	13:00～13:30	雄勝母子健康センター		
	B C G	生後3か月～6か月未満	7日(水)				
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	14日(水)				
	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	21日(水)				
河南	ジフテリア・破傷風（二種混合）	小学6年生	北村小・鹿又小 須江小・和瀨小 前谷地小・広瀨小	7日(水) 8日(木) 9日(金)	13:20～13:50	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）	H21年1月1日～5月31日生まれ	21日(水)			13:00～13:30
		ポリオ	生後3か月～90か月未満	7日(水) 21日(水)			
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	7日(水) 21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	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。				
	ポリオ	1回目：H21年1月～6月生まれ 2回目：H20年7月～12月生まれ	9日(金)			12:10～12:30	牡鹿保健福祉センター（清優館）
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						
牡鹿	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	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
風しん	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

石巻地区秋期ポリオ予防接種を実施します

と き 10月14日(水)、15日(木)、16日(金)、20日(火)、21日(水)、22日(木)、
23日(金)、27日(火)、28日(水)、29日(木)、30日(金)、11月5日(木)
受付時間 午後1時～1時30分
ところ 市保健相談センター3階講義室
※H20.7月～H21.6月生まれのお子さんには通知します。
指定日に都合が悪く変更したい方、90か月未満のお子さんで2回終わっていない方、転入などで通知が届いてない方は予約を入れてください。

❖ ダンベル講習会など

対象地区	講 習 会 など	と き	と ころ
河北	ダンベル講習会	①13日(火)13:30～ ②26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	28日(水) 9:30～	雄勝母子健康センター
河南	みんなの楽らくダンベルクラブ	27日(火) 9:30～	遊楽館アリーナ
桃生	健康サロン（65歳以上の方）	1日(木) 9:30～	桃生保健センター
	健康ダンベル体操	①6日(火)13:30～ ②20日(火)9:30～	
北上	いきいきダンベルセミナー	19日(月) 9:30～	北上保健センター（ひまわり）
牡鹿	ダンベル会	①7日(水)13:00～ ②28日(水)9:30～	牡鹿保健福祉センター（清優館）

どなたでも参加できます。
詳しくは、各地区担当まで。

❖ 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
河北	胃がん検診（30歳以上の方）	13日(火)～29日(木)
雄勝	乳がん検診 ・視触診+超音波：30～39歳の女性	19日(月)・20日(火)
	・視触診+マンモグラフィ：40歳以上の奇数年齢の女性	
河南	〇子宮がん検診（個別検診）20歳以上の女性	19日(月)～ 11月18日(水)
桃生	乳がん検診 ・視触診+超音波：30～39歳の女性	7日(水)～9日(金)
	・視触診+マンモグラフィ：40歳以上の奇数年齢の女性	
北上	乳がん検診 ・視触診+超音波：30～39歳の女性	16日(金)・17日(土)
	・視触診+マンモグラフィ：40歳以上の偶数年齢の女性	

※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 大腸がん検診

対象者 40歳以上の方
10月5日(月)から始まります。
申し込みした方には、順次検診票と容器を配布します。検診期間を確認の上、検診実施医療機関で受診してください。対象者で申し込みしていない方、検診期間内に受診できない方は、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。
☎ 健康推進課（内線267）

第3回 石巻市民健康フェスティバル 中止のお知らせ

11月1日(日)石巻文化センターで開催予定の市民健康フェスティバルは、新型インフルエンザの流行が懸念されるため、中止することになりました。

☎ 市民健康フェスティバル実行委員会事務局（健康推進課内 内線511）

第23回 市民医学講座 中止のお知らせ

10月21日(木)に石巻グランドホテルで開催予定の市民医学講座「皮膚がんを見落とさないコツ」は、新型インフルエンザの流行が懸念されるため、中止することになりました。

☎ 夜間急患センター ☎ 94-5111