



12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8月生まれ	9日(水)・17日(木)・25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11月生まれ	14日(月)・21日(月)・24日(木)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年4月生まれ	4日(金)・8日(火)・16日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年5月生まれ	3日(木)・11日(金)・15日(火)		
	3歳児健診	H18年6月生まれ	10日(木)・18日(金)・22日(火)		
離乳食教室	5～8か月の保護者の方	21日(月) 13:30～(受付13:15～) 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)			
河北 雄勝 北上	3歳児健診	H18年5・6月生まれ	8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5・6月生まれ	15日(火)	9:30～9:45	
	よちよち相談	H20年11・12月生まれ		12:30～12:45	
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H21年8・9月生まれ	22日(火)	12:30～12:45	桃生保健センター 河南母子健康センター 桃生保健センター 河南母子健康センター 桃生保健センター
	3～4か月児健診	H21年8月生まれ	25日(金)	12:45～13:00	
	7～8か月児すくすく相談	H21年4月生まれ	8日(火)	9:30～9:45	
	1歳児よちよち相談	H20年11月生まれ	18日(金)		
	1歳6か月児健診	H20年4月1日～5月15日生まれ	3日(木)	12:15～12:40	
2歳児歯科健診	H19年5月16日～6月30日生まれ	9日(水)	12:30～12:45		

❖ 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)	7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
7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)
8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)
18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)	8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)	22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)	16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)	18日(金)	13:30～16:30	

◆仙台ののちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

毎月10日「自殺予防いのちの電話」 ☎0120-738-556 (8:00～翌朝8:00) 無料

❖ 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8・9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。			
	ジフテリア・破傷風（二種混合）	11歳以上13歳未満				
	BCG	H21年9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	17日(木)	13:00～13:30	河北保健センター	
雄勝	BCG	生後3か月～6か月未満	2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	9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	16日(水)			
河南	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	4日(金)	13:00～13:30	河南母子健康センター	
	ポリオ	H20年8月1日～H21年7月31日生まれ	和刈・鹿又・北村 前谷地・須江・広淵			17日(木) 21日(月)
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	2日(水)			13:30～13:45
北上	ジフテリア・破傷風（二種混合）	11歳以上13歳未満	9日(水)	15:00～15:15	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	16日(水)	13:30～13:45		
	BCG	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。			
	BCG	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	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

麻しん(はしか)・風しん予防接種

- 定期予防接種対象者で、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。
- 平成20年度から5年間に限って定期予防接種対象者となる3期および4期の方でまだ接種していない方は、平成22年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。

❖ 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	①14日(月)13:30～ ②21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	16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	22日(火) 9:30～	遊楽館アリーナ
桃生	健康ダンベル体操	①2日(水)13:30～ ②15日(火)9:30～	桃生保健センター
	健康サロン(65歳以上の方)	10日(木) 9:30～	
牡鹿	ダンベル会	①2日(水)13:00～ ②16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

子宮がん検診と乳がん(マンモグラフィ)検診は12月25日(金)までです。

(無料クーポン券対象者は除く)

忘れずに受診しましょう。

対象者であって追加申し込みを希望する場合や検診を申し込みしていて通知書が届かない場合はご連絡ください。

☎ 健康推進課(内線 340)

まもなく終了します!



石巻地区対象

高齢者インフルエンザ予防接種を実施しています
(新型インフルエンザの予防接種ではありません)
希望する方は予約して接種してください。

対 象 ① 65歳以上の方

② 60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器に重い障害があり、医師の診断書または身体障害者福祉手帳の写しを提示できる方

と ころ 石巻地区(旧石巻市内)および東松島市の医療機関

*予防接種を実施していない医療機関もありますので必ず予約をしてください。

自己負担金 1,000円 ☎ 健康推進課(内線 476)