



2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10月生まれ	10日(水)・18日(木)・26日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H21年1月生まれ	12日(金)・15日(月)・22日(月)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年6月生まれ	9日(火)・17日(水)・25日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年7月生まれ	4日(木)・19日(金)・23日(火)		
	3歳児健診	H18年8月生まれ	5日(金)・16日(火)・24日(水)		
離乳食教室	5～8か月の保護者の方	15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7・8月生まれ	9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7・8月生まれ	16日(火)	9:30～9:45	
	よちよち相談	H21年1・2月生まれ		12:30～12:45	
	3～4か月児健診	H21年10・11月生まれ	23日(火)	12:30～12:45	
河 南	3～4か月児健診	H21年10月生まれ	26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6月生まれ	9日(火)	9:30～9:45	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H21年1月生まれ	17日(水)		桃生保健センター
桃 生	2歳児歯科健診	H19年7月1日～8月15日生まれ	3日(水)	12:30～12:45	河南母子健康センター
	3歳児健診	H18年6月26日～8月5日生まれ	25日(木)	12:15～12:40	

❖ 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)	1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
9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)
19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
22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)

※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・依存症など心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)	9日(火)	9:30～11:00	☎95-1430
HIV検査	プライバシーは守ります。匿名でも構いません(要予約)	23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)	23日(火)	13:30～16:30	
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)	19日(金)	10:00～15:30	☎95-1431

◆仙台いのちの電話 ☎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)

◆「石巻わかちあいの集い」自死で家族や身近で大切な人を亡くした方々の集いです。

とき 2月20日(土)午後2時～ ところ 市保健相談センター **問** 全国自死遺族連絡会 ☎・FAX022-717-5066

❖ 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10・11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			
	B C G	H21年11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	25日(木)	13:00～13:30	河北保健センター
	B C G	生後3か月～6か月未満	3日(水)		
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	17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	24日(水)		
河南	ジフテリア・百日せき・破傷風（三種混合）	H21年6月1日～9月30日生まれ	18日(木)	13:00～13:30	河南母子健康センター
桃生	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	個別接種となりますので、市内指定医療機関に予約し受けてください。予診票は、一括配布済みですが、紛失などの場合は、桃生・保健福祉課(☎76-2111)にご連絡ください。		
	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			
北上	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	17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	25日(木)		
	B C G	生後3か月～6か月未満	個別接種となりますので、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	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	①8日(月)13:30～ ②22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	24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	23日(火)9:30～	遊楽館アリーナ
桃生	健康ダンベル体操	①9日(火)13:30～ ②22日(月)9:30～	桃生保健センター
	健康サロン(66歳以上の方)	4日(木)9:30～	
牡鹿	ダンベル会	①10日(水)13:00～ ②17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	と ころ
牡鹿	乳がん検診 ①30歳から39歳までの女性(全地区) ②40歳以上の「小湊、給分、大原、小網倉、谷川、大谷川、鮫浦、泊、前網、寄磯地区」に在住の女性 ※女性特有のがん検診推進事業の対象については全地区。	23日(火) 24日(水)	牡鹿保健福祉センター(清優館)
	骨粗しょう症検診: 40、45、50、55、60、65、70歳の女性(全地区)		

ボランティア「子連れママ応援団」募集

市の乳幼児健診の会場で、お母さんが安心して参加できるように、お子さんの遊びの相手をしていただくボランティア「子連れママ応援団」を募集しています。

事前研修会は下記のとおりです。

と き ①2月19日(金) 13:00～
②3月8日(月) 13:30～
(2回1コース)

ところ 市保健相談センター

受付期間 2月15日(月)まで

※日程の都合がつかない方はご相談ください。

☎・☎ 健康推進課(内線276)



《自殺対策緊急強化事業》

心の健康相談と多重債務相談会

要予約

一人で悩まずに、まずはご相談ください!

サラ金などの借金であっても、解決できる方法はあるはずですよ。あわせて、不眠・不安感・ストレス・依存症など、心の問題も相談できます。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!

と き 2月23日(火) 13:00～

ところ 石巻文化センター

担 当 心の健康相談 家族相談士 志摩 成子先生

多重債務相談 弁護士 鎌田 健司先生

☎・☎ 健康推進課(内線537)