



4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12月生まれ	13日(火)・21日(水)・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	H21年3月生まれ	7日(水)・23日(金)・28日(水)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年8月生まれ	8日(木)・14日(水)・20日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年9月生まれ	6日(火)・16日(金)・22日(木)		
	3歳児健診	H18年10月生まれ	9日(金)・15日(木)・27日(火)		
	離乳食教室	5～8か月の保護者の方	5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2428)		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	H18年9・10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9・10月生まれ	20日(火)	9:30～9:45	
	1歳児よちよち相談	H21年3・4月生まれ		12:30～12:45	
	3～4か月児健診	H21年12月～H22年1月生まれ	27日(火)		
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H21年12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8月生まれ	15日(木)	13:15～13:30	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H21年3月生まれ	15日(木)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年8月16日～9月15日生まれ	22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2425)
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2423)
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2421)
母子手帳交付・ 相談(石巻地区)	[すてきなママになる講座] 母子健康手帳および妊婦健診助成券交付 妊娠・出産・育児に関する相談 (所要時間 1時間程度)	月曜日	受付 13:30～13:40	市役所 301会議室 (3階)	健康推進課(内線2423)
		木曜日	受付 10:00～10:10		
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2428)
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

※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(金) 13:30～	河北総合支所	大江 加寿子 先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117
9日(金) 13:00～	河南母子健康センター	樋口 広思 先生	河南 保健福祉課 ☎72-2094
22日(木) 13:00～	保健相談センター	今野 廣子 先生	健康推進課 (内線2421)

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!

※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。

❖ 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	

*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 4月17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 ☎・FAX 022-717-5066

❖ 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12月・H22年1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	下表の予防接種対象者			
	BCG	H22年1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 H21年6月～11月生まれ 2回目 H20年12月～H21年5月生まれ	16日(金)・ 19日(月)		
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	7日(水)	13:00～13:30	雄勝病院
	ポリオ		9日(金)		
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	14日(水)		雄勝病院
	BCG	生後3か月～6か月未満	21日(水)		
河南	ジフテリア・百日せき・破傷風 (三種混合)	H20年1月1日～5月31日生まれ	12日(月)	13:00～13:30	河南母子健康センター
	ポリオ	H20年12月1日～H21年11月30日生まれ	23日(金)・26日(月)		
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。		
	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			
	ポリオ	1回目 H21年7月～12月生まれ 2回目 H21年1月～6月生まれ			
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)	13:30～13:45	北上保健センター (ひまわり)
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	8日(木)		
	ポリオ	生後3か月～90か月未満	21日(水)		
	BCG	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	ポリオ	1回目 H21年7月～12月生まれ 2回目 H21年1月～6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。		
	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 (H16年4月2日～H17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 (H9年4月2日～H10年4月1日生まれ)	1回
	4期 高校3年生に相当する方 (H4年4月2日～H5年4月1日生まれ)	1回

石巻地区 春期ポリオ予防接種を実施します

と き 4月6日(火)、8日(木)、13日(火)、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)

と ころ 市保健相談センター3階講義室

受付時間 13:00～13:30

※H21年1月～12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いない方は予約を入れてください。

☎ 健康推進課 (内線2413)

❖ 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	26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	28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	27日(火)9:30～	遊楽館アリーナ
桃生	健康ダンベル体操	26日(月)13:30～	桃生保健センター
牡鹿	ダンベル会	①7日(水)13:00～ ②21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	講 習 会 など	と き	と ころ
河北	●乳がん検診 対象者 (超音波併用) 30歳～39歳の女性 (マンモグラフィ併用) 40歳以上の女性 ☎ 保健福祉課(☎62-2117)	21日(水)・22日(木) 23日(金)・24日(土) ※個別通知しますので時間や場所を確認してください	河北総合センター (ビッグバン)

石巻地区 ●結核・肺がん検診

対象者 結核検診 65歳以上 肺がん検診 40歳以上
申し込みした方には、順次検診票を配布していますので、検診日時・場所は、検診票で確認してください。
※結核検診については、申し込みがなくても、受診しない明確な理由が健診申込書に記載されていない場合は、検診票を配布しています。
受診方法 検診票に必要事項(問診項目など)を記入し、当日検診会場にお持ちください。
日程内であれば、どの会場でも受けられます。
職場や病院などで胸部レントゲンを撮った方は、ご連絡ください。
※肺がん検診の喀痰検査については、検診受付時に問診事項から受診対象者かどうかの確認をし、対象の場合、ご本人の希望により検査を実施しています。 ☎ 健康推進課(内線2415)

石巻地区 ●子宮がん検診

対象者 20歳以上の女性
4月12日(月)から始まります。
申し込みした方には、順次検診票を配布していますので、検診期間・指定医療機関を検診票で確認の上、受診してください。対象者で申し込みしていない方も、下記までご連絡いただければ検診票をお送りします。
※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2414)