



6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	H22年2月生まれ	3日(木)・24日(木)・30日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H21年5月生まれ	16日(水)・18日(金)・22日(火)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年10月生まれ	1日(火)・9日(水)・17日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年11月生まれ	2日(水)・10日(木)・29日(火)		
	3歳児健診	H18年12月生まれ	4日(金)・15日(火)・23日(水)		
	離乳食教室	5～8か月の保護者の方	1日(火)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11・12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11・12月生まれ	15日(火)	9:30～9:45	
	1歳児よちよち相談	H21年5・6月生まれ		12:30～12:45	
	3～4か月児健診	H22年2・3月生まれ	22日(火)		
河 桃 南 生	3～4か月児健診	H22年2月生まれ	25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10月生まれ	14日(月)	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5月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年9月16日～10月15日生まれ	17日(木)	12:15～12:40	桃生保健センター
	2歳児歯科健診	H19年11月6日～12月20日生まれ	16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3階 多目的ホール	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)	7日(月)	10:00～12:00	市保健相談 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		健康推進課(内線2417)

※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
2日(水) 14:00～	牡鹿保健福祉センター (清優館)	門 間 好 道 先生	牡鹿 保健福祉課 ☎45-2113
10日(木)・24日(木) いずれも13:00～	市保健相談センター	今 野 廣 子 先生	健康推進課(内線2421)
11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
18日(金) 13:30～	桃生保健相談センター	樋 口 広 思 先生	桃生 保健福祉課 ☎76-2111

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)	15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)	18日(金)	10:00～15:00	

\*仙台北のちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休) 毎月10日「自殺予防のちの電話」 ☎0120-738-556(8:00～翌朝8:00)

\*石巻「たんぼぼの会」～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 6月12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）	H22年2月・3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2月・3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	16日(水)	13:00～13:30	河北保健センター
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	23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	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)		
	BCG	生後3か月～6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6月1日～12月31日生まれ	15日(火)	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。		
	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			
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	2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	3日(木)		
	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 (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

### 日本脳炎予防接種の実施

平成17年度から積極的な接種勧奨を中止していました日本脳炎予防接種を、今年度から再開します。

対象は、5月1日現在で3歳（平成18年5月2日～平成19年5月1日生まれ）になるお子さんです。

予診票を送付しますので、医療機関に予約してから接種してください。なお、昨年度まで未接種のお子さんについては、今後、国で検討されることとなっています。

☎ 健康推進課（内線2415）・各総合支所保健福祉課

## ◆ 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	21日(月) 13:30～	河北保健センター
雄勝	玄米ダンベル教室	16日(水) 9:30～	雄勝公民館
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	22日(火) 13:30～	桃生保健センター
	健康サロン（65歳以上）	3日(木) 9:30～	
牡鹿	ダンベル会	2日(水) 13:00～	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
石巻	・特定健康診査(国保加入者で40歳以上74歳までの方) ・健康診査(75歳以上の方) ・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) ☎ 健康推進課(内線2414) ・保険年金課(内線2333・2334)	14日(月)～ 9月17日(金)	受診票および検診票を確認してください
	・乳がん検診(マンモグラフィ併用)(対象地区の40歳代の女性) 対象地区 石巻・湊・山下・蛇田・稲井・茨浜地区 撮影日時は指定していますので、検診票で確認の上、受診してください。 撮影日時を変更したい方はご連絡ください。なお、指定日以外に撮影場所(医師会)に行っても受け付けはできませんのでご注意ください。 ☎ 健康推進課(内線2413)	1日(火)～ 7月1日(木)	
河北	・特定健康診査(国保加入者で40歳以上74歳までの方) ・健康診査(75歳以上の方) ・結核検診(65歳以上の方) ・肺がん検診(40歳以上の方) ・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) ☎ 河北 保健福祉課 ☎62-2117	14日(月)～30日(水)	受診票および検診票を確認してください
桃生	・子宮がん検診(20歳以上の女性) ☎ 桃生 保健福祉課 ☎76-2111	9日(水)～11日(金)	桃生公民館
牡鹿	・総合健診(特定健康診査、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、生活機能評価) 特定健康診査を除く各種検診については、申し込みをした方に検診票を配布します。 ☎ 牡鹿 保健福祉課 ☎45-2113	8日(火)	寄磯センター
		9日(水)～12日(土)	牡鹿保健福祉センター(清優館)
		19日(土)～22日(火)	網小医院

申し込みした方には、検診票を配布していますので、時間や場所を確認の上、受診してください。なお、申し込みをしていない方で受診を希望する方は、対象地区の問い合わせ先までご連絡ください。※対象年齢は平成23年3月31日現在を基準としています。

※無料で健(検)診を受けられる方 (1) 70歳以上の方 (2) 65歳から69歳までの方で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

(3) 次に該当する方で健診を受ける前に申請をすると、負担金免除になります。

・市民税非課税世帯となっている方 ・生活保護を受けている世帯の方 ☎ 健康推進課(内線2413) ・各総合支所保健福祉課