

6月の健康コーナー

◆相談

相談名	とき	時間	ところ	申・問 健康推進課
健康相談				(内線2425)
育児相談	月～金(祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課	(内線2423)
こころの電話相談				(内線2421) ☎94-9132
栄養相談	4日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	(内線2428)
歯科相談	11日(月)	13:00～15:00		(内線2417)

◆東部保健福祉事務所(石巻保健所)

ところ 東部保健福祉事務所 旧保健所棟

相談・教室名	内容	とき	時間	申・問
アルコールセミナー	アルコール関連問題で困っている本人や家族のセミナー		10:00～11:30	
アルコール関連相談	アルコール関連問題(キャンセル依存も)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	15日(金)	13:00～15:00	☎95-1431

知って得する糖尿病予防セミナー

糖尿病を予防するための生活の工夫や、治療、合併症について、日頃の疑問や悩みをスッキリと解消しましょう。健診等で「血糖が高め」と言われたことのある方、糖尿病に関心のある方、ぜひご参加ください。

●とき・ところ(※各会場とも内容は同じです)

	とき	ところ	申込締切
石巻会場	9日(土)午前10時～11時30分 (9時15分から受付)	市保健相談センター3階講義室	定員 50人 7日(木)
河北会場	7月7日(土)午前10時30分～正午 (9時45分から受付)	河北総合センター(ビッグバン)文化交流ホール	定員 100人 7月2日(月)

●内容

- ・テーマ 「血糖値が高い」と言われたら～自分は大丈夫だと思いませんか～
 - ・講師 石巻赤十字病院 内科外来(糖尿病専門医) 杉村 和彦先生
 - ・管理栄養士による講話「糖尿病の原因としての間食」と展示
 - ・糖尿病に関するDVD上映(受付開始から講演開始まで)、会場内での健康相談、栄養相談(希望者)
- ☎・問 健康推進課(内線2616・2426)

●食中毒を予防しよう ～O-157、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌等～

- 抵抗力の弱い子どもやお年寄り等は食中毒にかかることと重症になることもあります。各家庭で予防を心がけましょう。
- ◆家庭でできる食中毒予防 ①生鮮食品は新鮮なものを購入し、消費期限があるものは必ず確認する。②温度管理が必要なものはすぐ保存。冷蔵庫・冷凍庫は過信せず早めに調理しましょう。③清潔に努め、手洗いの励行。食材料はよく洗いましょう。④十分加熱しましょう。⑤作った料理はすぐ食べましょう。⑥時間がたったら思い切って捨てましょう。

☎ 健康推進課(内線2413) 各総合支所保健福祉課

6月の休日急患担当医

◇担当医は変更になることがあります。各医療機関に確認の上、受診してください。

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
3日	日	いしづか内科クリニック ☎92-7311 (蛇田字新大塚)	石巻赤十字病院 ☎21-7220 (蛇田字西道下)	森消化器内科外科 ☎23-2151(新橋)	齋藤産婦人科医院 ☎22-0707(中央三丁目)
10日	日	かわらだ内科胃大腸クリニック ☎21-5335(鑄銭場)	仮設石巻市夜間急患センター ☎94-5111 (日和が丘一丁目)	二宮外科医院 ☎22-0202 (住吉町一丁目)	しらゆりクリニック ☎22-3717 (蛇田字新立野)
17日	日	齋藤病院 ☎96-3251 (山下町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター ☎94-5111 (日和が丘一丁目)	佐藤整形外科医院 ☎95-1755 (中央一丁目)	あべクリニック産科婦人科 ☎22-3322 (大街道西二丁目)
24日	日	佐藤内科医院 ☎22-3020 (蛇田字新金沼 (イオンモール石巻1階))	仮設石巻市夜間急患センター ☎94-5111 (日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 ☎22-3121 (大橋二丁目)	やまもと産婦人科 ☎93-7000 (大街道北一丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。ただし24日(日)内科の「佐藤内科医院」は午前10時～午後6時となります。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
3日	日	木村医院 ☎62-3039(成田)	みやぎ東部循環器科 ☎82-9930(赤井)	志摩歯科クリニック ☎96-8595(中里二丁目)
10日	日	石巻ロイヤル病院 ☎73-5888(広瀨)	やもと内科クリニック ☎98-3260(矢本)	鈴木歯科クリニック ☎93-4182 (大街道北三丁目)
17日	日	ものうファミリークリニック ☎76-4024 (桃生町中津山)	いしがき・みみ・はな・のど クリニック ☎84-1187(矢本)	大街道鈴木歯科医院 ☎96-4636 (大街道南五丁目)
24日	日	佐々木医院 ☎72-3122(和瀨)	ひかりサンテクリニック ☎84-1333(矢本)	青葉歯科医院 ☎96-6602(門脇字青葉西)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります

5月31日(木)～6月6日(水)は「禁煙週間」です!

市では、全市公共施設内禁煙および市立学校の敷地内禁煙を実施しています。皆さんにも多数の方が利用する施設での受動喫煙防止にご協力をお願いします。

☎ 健康推進課(内線2417)



宮城骨髄バンク登録推進協議会 石巻支部設立20周年記念 つなげよう～いのち in イオンモール石巻「いのちの輝き展」

とき 16日(土)～24日(日)
午前10時～午後9時(最終日は午後5時まで)

ところ イオンモール石巻(海の広場ほか)
内容 メッセージ展「おかあさんのゆめ」ほか
・関連イベント 16日(土) 開催セレモニー(午後1時30分から)

※その他、開催期間中ライブコンサート等を開催します。

☎ 宮城骨髄バンク登録推進協議会石巻支部 ☎090-2986-1247

石巻地区 ※対象年齢は平成25年3月31日現在を基準としています。

●乳がん検診 視触診・マンモグラフィ併用(50歳以上の方対象)が11日から始まります。

検診票で日時を確認の上、受診してください。指定日以外撮影場所(石巻市医師会)に行っても受け付けはできません。

対象者で受診を希望する方および指定された検診日時に受診できない方は、お問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2414)

●特定健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を実施します。

実施期間 11日(月)～9月26日(水)(土日・祝日をのぞく)

この期間で受診できない方は10月26日(金)まで受診できます。

●特定健康健診

石巻市国民健康保険に加入している方	・40～74歳の方全員 健診の実施時期にあわせ順次受診票を配布します。 受診票を持参の上受診してください。 ○自己負担金 1,800円
後期高齢者医療制度に加入している方	・1～2月に申し込みをされた方 健診の実施時期にあわせ順次受診票を配布します。 申し込みをしていない方で受診を希望する方はお問い合わせください。
協会健保、健保組合、共済組合等の被扶養者の方	加入する保険者から送付される受診券、保険証等持参の上受診してください。

☎ 健康推進課(内線2413～2415)

市外に避難されている方

石巻市国民健康保険「特定健康診査」および後期高齢者「健康診査」を、避難先の指定実施機関で受診することができます。

※避難先での受診を希望される方は、「受診券」を送付しますので、事前にご連絡ください。

☎ 保険年金課(内線2333・2334)

●前立腺がん検診

対象者 50歳以上の男性 ○自己負担金 800円

申し込みをしていない方で受診を希望する方は下記までご連絡ください。

●肝炎ウイルス検診

対象 ・節目検診…40歳の方

・節目外検診…41歳以上で受診されたことのない方

○自己負担金

(検査項目) B・C型とも 1,000円 C型のみ 700円
B型のみ 500円

前立腺がん検診と肝炎ウイルス検診は、本庁地区の医療機関(石巻赤十字病院、夜間急患センター、石巻市立病院、池田整形外科医院を除く)で受診できます。※特定健診を受診される方は同時受診となりますので医療機関に申し出てください。

無料で受けられる方

・70歳以上の方

・65歳から69歳までの後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

(当日、必ず被保険者証をご持参ください)

次に該当する方も受ける前に申請することにより、自己負担金は免除になります。

・市民税非課税世帯となっている方(印鑑が必要です)

・生活保護を受けている方(生活保護受給証明書と印鑑が必要です)

☎ 健康推進課(内線2413～2415)

河北地区

●特定健康診査、結核・肺がん検診・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診

とき 18日(月)～29日(金)土日を除く ※詳細はお問い合わせください。

☎ 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

茨浜地区

●特定健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診

とき 30日(土)・7月1日(日) ※詳細はお問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2415)

牡鹿地区

●特定健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診、骨粗しょう症検診

とき 6日(水)～10日(日) ※詳細はお問い合わせください。

網地島地区の総合健診は7月に実施予定です。

☎ 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

認定補聴器技能者のいる店 (広告)

●障害者自立支援法補装具取扱店
●認定補聴器専門店(登録第16-1439号)

デジタル補聴器 1カ月無料試聴貸出し

ご来店が難しい場合はお気軽に電話相談ください。(自宅訪問)

めがね補聴器 セガワ

石巻市あけぼの1丁目6-1 TEL.0225-94-3132

最近、動けてますか? 最近、疲れてませんか? (広告)

最後に頼りになるのはご自身の体力です!
大事なことは疲れを貯めないことです!

元気の源つくり・キョーレオピンシリーズ

キョーレオピンネオ レオピンロイヤル レオピンファイブネオ キョーレオピン

キョーレオピンシリーズで働き盛りの方や熟世代の健康を応援します

星薬局 本店(アイトピア角) TEL.22-1518
蛇田あけぼの店 TEL.23-5387
営業時間AM9:30～PM6:30

Y O S H I R O H C L I N I C (広告)

医療法人 よしろう内科

医師 千葉淑朗・堀川正敏

休診日/木曜土曜午後・日曜・祝日
石巻市住吉町1-8-46(駐車場有)

TEL.22-3277

医療法人 天悠会 (広告)

大街道もり眼科医院

診療受付	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～11:30	○	●	○	○	○	○	休
午後 2:30～ 5:30	○	●	○	休	○	●	休

●火/午前11:00まで・土/午後1:30～4:30
休診日/日曜日・祝祭日・第2、第4木曜日
(毎月第1・第3木曜日は午前中のみ診療)

石巻市大街道西二丁目1番26号
TEL.0225-23-3434 FAX.0225-23-4343