



※本庁・各総合支所はその地区が対象となります。

北上総合支所 北上保健センター ☎67-2301

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
6日(水)	麻疹風疹混合予防接種	13:30~14:00	第1期：生後12か月~24か月 第2期：5歳以上7歳未満で就学前の1年間	北上保健センター
19日(火)	3~4か月児健診	12:30~12:40	H18年8月~9月生まれ	
	すくすく赤ちゃん相談 よちよち相談		H18年5月~6月生まれ H17年12月~H18年1月生まれ	

牡鹿総合支所 保健福祉課 ☎45-2113

とき	内 容	時 間	対 象	会 場
1日(金)	離乳食教室	9:30~12:00	3か月~1歳6か月の子どもの保護者の方	牡鹿保健福祉センター(清優館)
5日(火)	寄磯・前網地区糖尿病予防教室	13:30~15:00	寄磯・前網地区で糖尿病歴のある方、希望される方	寄磯診療所
13日(水)	高齢者の健康づくり教室(谷川地区)	9:30~11:30	谷川・大谷川地区の65歳以上の方	牡鹿公民館谷川分館
	男の料理教室	9:30~12:30	男性で希望される方	
20日(水)	精神回復者会(若葉会)	10:00~12:00	希望される方	牡鹿保健福祉センター(清優館)
22日(金)	子育て支援事業(ぐんぐんすくすく)		就学前の保育所未入所児とその保護者の方	
25日(月)	子ども料理教室		小学4年~6年生	

石巻保健福祉事務所(石巻保健所)

とき	内 容	受付時間	会 場	対 象	申し込み・問い合わせ
12日(火)	HIV検査	13:00~14:00	石巻保健福祉事務所(石巻保健所)	プライバシーは守ります。匿名でもかまいません(要予約)	95-1411(内線352)
	骨髄バンク登録	9:30~11:00		骨髄バンクの登録を受け付けます(要予約)	
7日(木)	医師によるこころ相談	13:30~16:00	石巻保健所	心の健康に関する相談(要予約)	95-1431(直通)
25日(月)	引きこもり思春期相談	13:00~16:00		16歳~29歳までの心の問題についての相談(要予約)	

愛の献血

3日(日)	10:00~12:00	みやぎ生協石巻渡波店	〇 健康管理課(内線512) 〇 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-3611
	13:00~16:30		
5日(火)	10:00~12:00	ヨークベニマル大街道店	
	14:00~17:00	石巻赤十字病院	
7日(木)	10:00~12:00	(株)金港堂石巻店	
	13:30~16:00	(株)ナリサワ	
12日(火)	10:00~11:30	ヨークベニマル湊鹿妻店	
	13:00~16:00	石巻市立女子商業高等学校	
13日(水)	9:00~13:00	雄勝総合支所	
	14:00~15:00		
14日(木)	10:00~12:00	宮城県水産高等学校	
	13:30~15:30	みやぎ生協石巻大橋店	
		宮城県石巻商業高等学校	
16日(土)	10:00~12:00	石巻まるごとフェスティバル(イトピア通り)	
	13:30~15:30		
17日(日)	10:00~12:00		
	13:30~15:30		
25日(月)	10:00~12:00	イトーヨーカ堂	
	13:30~16:30	石巻あけぼの店	

※会場の都合により、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。

●あなたの 苦しみ 悲しみ つらさ を 受け止めます

自殺予防いのちの電話 (24時間無料)

0120-738-556

12月1日(金) 0:00より12月7日(木) 24:00まで

主催 社会福祉法人いのちの電話

●精神保健福祉講演会

「うつとの上手なつきあい方 ~家庭と職場のメンタルヘルス~」

増加傾向にある“うつ”について皆さんで考えてみませんか?

と き 12月7日(木) 13:30~15:30

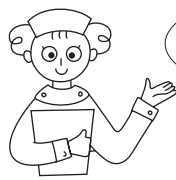
講 師 東北労災病院
勤労者予防医療センター
医学博士 田山 淳氏

と ころ 石巻市勤労者余暇活用センター
明友館 2階第3・4会議室

定 員 60人

〇・〇 健康管理課(内線537)





12月の

健康

河北総合支所

保健福祉課 ☎62-2117

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
1日(金)	育児相談	9:15～ 9:30	H18年4月～5月生まれ	河北保健センター
13日(水)	3歳児健診	12:15～12:45	H15年5月～6月生まれ	
14日(木)	子育てと心の健康相談	13:30～15:00	どなたでも相談できます(要予約)	
11日(月)・22日(金)	ダンベル講習会	13:30～15:30	一般市民	
25日(月)	3～4か月児健診・BCG接種	12:15～12:45	H18年8月～9月生まれ	
26日(火)	三種混合予防接種	13:10～14:00	1 期初回：H18年2月～7月生まれ 1 期追加：1 期初回接種後概ね1年経過した人	ビッグバン (河北総合センター)
7日(木)	すこやか親子クッキング	9:30～13:00	1歳6か月～5歳児の親子	
15日(金)	ヘルスアップセミナー(腹凹教室4回目)	11:00～14:30	64歳以下の男女で申し込みをされた方	

雄勝総合支所

保健福祉課 ☎57-3611

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
4日(月)	心の悩み相談日	13:00～15:00	心の悩みがある方	雄勝母子健康センター
6日(水)	三種混合予防接種	13:00～13:30	生後3か月～90か月未満の児	雄勝病院
13日(水)	麻疹・風しん混合予防接種		【1期】生後12か月～24か月までの児 【2期】5歳以上7歳未満(小学校就学前の1年間にある者)	
20日(水)	BCG予防接種		生後3か月～6か月未満の児	
19日(火)	乳児健診	12:30～12:40	H18年8月～9月生まれ	北上保健センター
	すくすく赤ちゃん相談		H18年5月～6月生まれ	
	よちよち相談		H17年12月～H18年1月生まれ	

河南総合支所

保健福祉課 ☎72-2094

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
5日(火)	乳児相談	9:30～10:00	H18年4月4日～6月5日生まれ	河南母子健康センター
7日(木)	ポリオ予防接種	13:00～13:30	H17年8月～H18年7月生まれ(和渕・鹿又・北村)	
11日(月)			H17年8月～H18年7月生まれ(前谷地・須江・広渕)	
14日(木)	3～4か月児健診	13:00～13:15	H18年8月生まれ	桃生保健センター
15日(金)	三種混合予防接種	13:00～13:30	H18年1月～5月生まれ	河南母子健康センター
27日(水)	BCG接種		H18年8月～9月生まれ	

桃生総合支所

桃生保健センター ☎76-3360

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
1日(金)	食と健康相談	9:00	どなたでも相談できます	桃生保健センター
6日(水)	1歳6か月児健診	12:30	H17年3月～5月生まれ	
7日(木)	健康サロン	9:30	どなたでも参加できます	
14日(木)	3～4か月児健診	13:00	H18年8月生まれ	
	健康ダンベル体操	19:00	どなたでも参加できます	
15日(金)	ママのほっとティータイム	個別通知	生後1～2か月児の母親	
	育児相談		生後7か月児	
	1歳児よちよち相談		生後11か月～1歳児	
20日(水)	2歳児歯科健診	12:30	H16年4月～6月生まれ	
28日(木)	ストレスなんでも相談日	9:00	どなたでも参加できます	

●インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザが流行する季節です。
インフルエンザにかかると、かぜとよく似た症状が出ますが、普通のかぜに比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのが特徴です。

<インフルエンザの主な特徴>

- 38℃～40℃の高熱が続く(一度下がった熱が再び出ること多い)
- 激しいせきや鼻水が出る ○関節痛、筋肉痛、腰痛 ○のどが強く痛む ○悪寒や頭痛

<予防のために>

- 流行前にインフルエンザのワクチン接種をしましょう(かかっても軽い症状で済みます)
- 流行期に人込みが多い場所には行かないようにしましょう ○外出するときはマスクを忘れずに
- うがい、手洗いをこまめにしましょう ○加湿器などで部屋の乾燥を防ぎましょう
- 日ごろから十分な栄養や休息を取りましょう

☎ 健康管理課(内線340)

