



※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
11日(木)	三種混合予防接種	13:30~14:00	生後90か月までに初回接種3回および追加接種1回を受けていない人	北上保健センター
18日(木)	BCG予防接種		生後6か月までに接種を受けていない人	
30日(火)	1歳6か月児健診	12:30~12:40	H17年4月~7月生まれ	
31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	

牡鹿総合支所

保健福祉課 ☎45-2113

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
24日(水)	精神回復者会 (若葉会)	9:50~10:00	希望される方	牡鹿保健福祉センター (清優館)
26日(金)	離乳食教室		3か月から1歳6か月の子どもの保護者の方	

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
9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)
23日(火)	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)	
18日(木)	アルコール関連相談	10:30~15:45		アルコール関連問題で困っている本人や家族の相談 (要予約)	95-1431 (直通)
22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)	
24日(水)	医師によるこころ相談			心の健康に関する相談 (要予約)	

問

健康管理課 (内線340)



- ＜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よう

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度~40度の高熱が続く (一度下がった熱が再び出ることも多い)
- 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

●ボランティア

「子連れママ応援団」を知っていますか?

「子連れママ応援団」は乳幼児健診の会場(本庁)でお子様と一緒に来た兄弟の遊び相手、親御さんがお手洗いのときなどの短時間の預かりといった支援をしているボランティアです。保護者からは安心して参加できると大変喜ばれています。あなたも一緒にやってみませんか。

平成19年4月から活動していただける方の研修会を平成19年3月に計画中です。

(市報2月号で募集予定)



問 健康管理課 (内線475)

●アルコール関連問題研修会

アルコール関連問題研修会を開催します。テーマは「アルコール依存症についての理解と対応」です。アルコール依存症やアルコールに関する問題について、一緒に学んでみませんか?

皆様のご参加をお待ちしています。

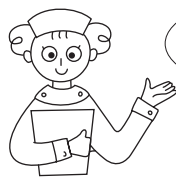
とき 1月31日(水) 午後2時~4時

ところ 宮城県石巻合同庁舎 大会議室

申込締切 1月24日(水)

問・問 県石巻保健福祉事務所
母子・障害班 ☎95-1431





1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
9日(火)・22日(月)	玄米ダンベル講習会	13:30~15:30	一般市民	河北保健センター
11日(木)	1歳6か月児健診	12:15~12:45	H17年5月~6月生まれ	
17日(水)	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	
19日(金)	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)	
22日(月)	もぐもぐ・ゴックン離乳食教室	10:00~12:00	18か月までのお子さんを育児している親または日中保育者	
23日(火)	2歳児歯科健診	12:15~12:45	H16年5月~6月生まれ	
31日(水)	1歳児よちよち相談	9:15~ 9:30	H17年12月~H18年1月生まれ	
19日(金)	ヘルスアップセミナー(腹凹教室)	13:00~15:00	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
15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
10日(水)・24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
17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)	
23日(火)	3歳児健診	12:30~12:40	H15年4月~7月生まれ	雄勝母子健康センター

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
11日(木)	3~4か月児健診	12:45~13:00	H18年9月生まれ	河南母子健康センター
12日(金)	麻疹・風しん予防接種	13:00~13:30	H17年9月1日~12月31日生まれ	
17日(水)	こころの健康相談	13:30~14:00	どなたでも相談できます。(要予約)	
18日(木)	1歳6か月児健診	12:00~12:30	H17年3月13日~7月18日生まれ	
25日(木)	3歳児健診	12:15~12:30	H15年6月~7月生まれ	
26日(金)	1歳児よちよち相談	9:15~ 9:30	H17年11月~12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
10日(水)	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
11日(木)	3~4か月児健診	13:00~13:15	H18年9月生まれ	河南母子健康センター
	健康ダンベル体操	19:00~20:30	どなたでも参加できます	
17日(水)	こころの健康づくり相談会	13:30(要予約)	どなたでも相談できます	桃生保健センター
19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	
22日(月)	健康サロン	9:30	どなたでも相談できます	
25日(木)	健康ダンベル体操	13:30~15:00	どなたでも参加できます	
31日(水)	ストレスなんでも相談日	9:00~12:00	どなたでも相談できます	

平成19年度
各種健診の申し込み調査が始まります

全地区対象

健康診査は、隠れている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる体の機能を調べ、自分の健康状態を知っておくために大切です。年に一度は、健診を受けましょう。
1月中旬から家庭に調査書(申込用紙)を配布します。受け取りましたら、「受ける」「受けない」の表示を忘れず記載し、提出してください。

※提出(回収)方法については、昨年と同じですが、各地区により異なります。

申込期間 1月19日(金)~31日(水)

健診内容・該当者

●基本健康診査 40歳以上

●胃がん検診 30歳以上

●大腸がん検診 40歳以上

●子宮がん検診 20歳以上の女性

●前立腺がん検診 50歳以上の男性

●乳がん検診 30歳から39歳の女性

●視触診 40歳以上の女性

●マンモグラフィ 40歳以上の女性

※マンモグラフィ検診は2年に一度実施します。対象者については、各地区によって年齢および地区割で実施していますので、調査書などでご確認ください。

●骨粗鬆症検診

※全地区区画検診

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性

●結核検診

65歳以上

●肺がん検診 40歳以上

※対象年齢は、平成20年3月31日を基準としています。

健康管理課(内線476)・各総合支所保健福祉課

問

健康管理課(内線476)・各総合支所保健福祉課