

## ◇北上地区

北上保健センター ☎67-2301

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
9日(月)	いきいきダンベルセミナー	9:30～ 9:45	どなたでも参加できます	北上保健センター (ひまわり)
10日(火)	3歳児健診	12:30～12:45	H17年7月～8月生まれ	
17日(火)	すくすく赤ちゃん相談	9:30～ 9:45	H20年7月～8月生まれ	
	よちよち相談	12:30～12:45	H20年1月～2月生まれ	
18日(水)	麻しん・風しん予防接種	13:30～13:45	1期：生後12か月～24か月の児 2期：5歳以上7歳未満(小学校就学前の1年間にある者)	
24日(火)	3～4か月児健診	12:30～12:45	H20年10月～11月生まれ	
25日(水)	三種混合予防接種	13:30～13:45	生後3か月～90か月未満の児	

※BCG予防接種は、生後3か月から6か月未満のお子さんが対象です。  
個別接種に変わりましたので、橋浦診療所に電話(☎67-2051)で予約して受けてください。

## ◇牡鹿地区

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
4日(水)・26日(木)	ダンベル会	13:00	どなたでも参加できます	牡鹿保健福祉センター 「清優館」
24日(火)・25日(水)	乳がん検診	通知をご覧ください	①30歳から39歳までの女性 視触診・超音波併用(全地区) ②40歳から69歳までの女性 マンモグラフィ・視触診併用 ③70歳以上の女性 マンモグラフィ検査のみ ※②および③については「鮎川、金華山、泊、新山、網地、長渡、十八成地区」対象	
	骨粗しょう症検診		40、45、50、55、60、65、70歳の女性 ※全地区対象	
27日(金)	精神障害者回復者会「若葉会」	9:30	希望者	

※牡鹿地区の乳幼児健診・相談の日程・内容については、30ページの石巻地区の欄をご覧ください。

## ◇東部保健福祉事務所(石巻保健所)

\*各会場 石巻保健所

とき	内 容	受付時間	備 考	申し込み・問い合わせ
10日(水)・24日(水)	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)	95-1430
	HIV検査	13:00～14:00	プライバシーは守ります。匿名でもかまいません(要予約)	
20日(金)	アルコール家族教室	10:00～11:30	アルコール関連問題の病気の知識、対応のしかたについて(要予約)	95-1431
	アルコール関連相談	13:30～16:30	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)	
24日(火)	医師によるこころ相談	13:30～16:00	心の健康に関する相談(要予約)	
27日(金)	引きこもり思春期相談	10:00～15:00	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

2日(月)	10:00～12:00	協業組合石巻浄化槽管理センター	
	13:30～16:00	(株)ヤマニシ	
6日(金)	10:00～12:00	石巻地区広域行政事務組合消防本部	
	13:30～16:00	みやぎ生協石巻大橋店	☎健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
11日(水)	10:00～12:00	イトーヨーカドー石巻あけぼの店	
	13:00～16:00		
13日(金)	10:00～12:00	(株)七十七銀行石巻支店	
	13:30～16:00	ヨークベニマル石巻蛇田店	
18日(水)	10:00～12:00	上品の郷・道の駅	☎河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117
	13:30～16:00	スーパーセンター ステップワン	☎河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094
28日(土)	10:00～12:00	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田) (※18歳以上は400ml献血のみ) ※骨髄バンク登録会もあります。	☎健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
	13:00～16:30		

※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。

## 心理カウンセラーによる 心の相談会

予約制

不眠、不安感、ストレス、イライラ、依存症など、  
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。

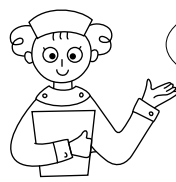
とき **2月10日(火)** 午後1時～

ところ  
市保健相談センター

担当  
心理カウンセラー  
今野 廣子 先生

申・問 健康推進課 (内線537)





2月の

# 健康

## ◇河北地区

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(月)・23日(月)	ダンベル講習会	13:30~15:30	一般市民	河北保健センター
13日(金)	「子育て」と「こころの健康」相談会	13:30~14:30	一般市民 (要予約)	
20日(金)	三種混合予防接種	13:00~13:30	1期初回：生後3か月~12か月の児 1期追加：1期3回目接種後おおむね1年経過した方	

※河北地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、前ページの北上地区の欄をご覧ください。

## ◇雄勝地区

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
月~金曜日 (祝日を除く)	健康・育児相談 心の悩み相談	8:30~17:00	育児に関することや自分の健康について関心のある方	保健福祉課
4日(水)	BCG予防接種			
4日(水)・18日(水)	ダンベル教室	10:00~11:30	どなたでも参加できます	母子健康センター
18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
25日(水)	麻疹・風しん予防接種		1期：生後12か月~24か月未満までの児 2期：5歳以上7歳未満 (小学校就学前の1年間にある者)	

※雄勝地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、前ページの北上地区の欄をご覧ください。

## ◇河南地区

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
4日(水)	2歳児歯科健診	12:30~12:45	H18年7月1日~8月15日生まれ	桃生保健センター
10日(火)	6~8か月乳児相談	9:15~ 9:30	H20年6月13日~8月10日生まれ	河南母子健康センター
19日(木)	こころの健康相談	13:15~13:30	どなたでも相談できます (要予約)	
20日(金)	3歳児健診	12:30~12:45	H17年7月1日~8月15日生まれ	遊楽館アリーナ
24日(火)	みんなの楽しくダンベルクラブ	9:15~ 9:30	一般市民	
26日(木)	BCG接種	13:00~13:30	H20年10月1日~11月30日生まれ	河南母子健康センター
27日(金)~3月5日(木) (土・日曜日は除く)	乳がん検診・子宮がん検診 (集団検診)	個人通知 (詳細については、配布する通知をご覧ください)		

## ◇桃生地区

桃生総合支所 保健福祉課 ☎76-2111

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
13日(金)	健康ダンベル体操	9:30~	どなたでも参加できます	桃生保健センター
24日(火)		13:30~		
19日(木)	健康サロン	9:30~		

※桃生地区の乳幼児健診の日程・内容などについては、上の河南地区の欄をご覧ください。

### ☆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、風邪とよく似た症状が出ますが、普通の風邪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

#### 《予防のために》

- 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とりましょう。

☎ 健康推進課 (内線340)

### ☆感染性胃腸炎に気をつけましょう！！

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎は、ほとんどが経口感染(ウイルスが口から入る)で、感染した人のおう吐物や便からの感染が考えられます。

少量のウイルスでも発病しやすく、集団発生をすることがあります。抵抗力が弱い「乳幼児・高齢者」の方が感染すると、重症化することがありますので、注意しましょう。

#### 《感染性胃腸炎の主な特徴》 ● 腹痛、おう吐、下痢

#### 《予防のために》

- 食事の前やトイレの後、オムツ交換後には、十分な手洗いをしましょう。  
\*特に、調理する方は、調理する前の手洗いを心掛けましょう。
- 食品の洗浄、加熱や調理器具の洗浄、消毒は徹底して行いましょう。  
\*食品の加熱は、85℃で少なくとも1分以上必要です。
- 感染している人との濃厚な接触は、避けましょう。
- おう吐物や便にウイルスがいますので、処理する際はマスクや手袋をして、飛び散らないように扱い、床などに付着した場合は、次亜塩素酸ソーダ溶液で消毒しましょう。

☎ 健康推進課 (内線267)