



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

対象地区	健診・教室名	対 象	実 施 日	受付時間	会 場
石巻	3～4か月児健診	H21年2月生まれ	11日(木)・24日(水)・30日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H20年5月生まれ	4日(木)・8日(月)・19日(金)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H19年10月生まれ	9日(火)・17日(水)・25日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H18年11月生まれ	5日(金)・12日(金)・16日(火)		
	3歳児健診	H17年12月生まれ	10日(水)・18日(木)・23日(火)		
河北雄勝北上	3～4か月児健診	H21年2月・3月生まれ	23日(火)	12:30～12:45	北上保健センター (ひまわり)
	3歳児健診	H17年11月・12月生まれ	9日(火)	9:30～9:45	
	すくすく赤ちゃん相談	H20年11月・12月生まれ	16日(火)		
	よちよち相談	H20年5月・6月生まれ		12:30～12:45	
河南桃生	3～4か月児健診	H21年2月生まれ	26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	H20年10月生まれ	9日(火)	9:30～9:45	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H20年5月生まれ	15日(月)		桃生保健センター
	1歳6か月児健診	H19年9月25日～11月15日生まれ	5日(金)	12:15～12:40	河南母子健康センター
	2歳児歯科健診	H18年11月16日～12月31日生まれ	10日(水)	12:30～12:45	桃生保健センター

❖ 各種教室

教室名	内 容	と き	受付時間	と ころ
離乳食教室 (石巻地区)	対象：5～8か月児の保護者の方 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497)	15日(月)	13:15～13:30	市保健相談センター
ヘルシー栄養 セミナー	どなたでも参加できます。 申・問 牡鹿・保健福祉課 ☎45-2113	23日(火)	9:30～	牡鹿保健福祉センター 「清優館」

❖ 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515)
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276)
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537)
母子手帳交付・ 相談(石巻地区)	母子健康手帳交付と妊娠・出産・育児に関する相談	毎週火曜日	9:00～11:30		健康推進課 (内線276)
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも(要予約)	1日(月)	10:00～12:00	市保健相談 センター	健康推進課 (内線497)
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		
精神保健相談	どなたでも相談できます(要予約)	3日(水)	13:30～	牡鹿保健福祉セ ンター「清優館」	牡鹿・保健福祉課 (☎45-2113)

※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・相談を月～金曜日(祝日を除く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
19日(金) 13:30～	河北保健センター	大 江 加寿子 先生	河北 保健福祉課 62-2117
19日(金) 13:30～	河南母子健康センター	小 山 勝 己 先生	河南 保健福祉課 72-2094
9日(火)・23日(火) 13:00～	あいプラザ・石巻	今 野 廣 子 先生	健康推進課 (内線537)

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!

❖ 東部保健福祉事務所 (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)	9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)	23日(火)	13:00～15:30	
医師によるこころの相談	心の健康に関する専門相談(要予約)	16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)	26日(金)	13:30～16:30	

❖ 予防接種

対象地区	予 防 接 種 名	今月の該当児	実施日	受付時間	会 場
石巻	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	H21年2・3月生まれ			
	BCG	H21年3月生まれ			
	麻しん・風しん	下表の予防接種対象者			
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	17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	25日(木)		
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	3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	10日(水)		
	BCG	生後3か月～6か月未満	17日(水)		
河南	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	H20年6月1日～12月31日生まれ	18日(木)	13:00～13:30	河南母子健康センター
	麻しん・風しん	H20年3月25日～5月31日生まれ	1日(月)		
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	3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期・4期については、個別接種になりますので、平成21年6月30日までに橋浦診療所(☎67-2051)に電話予約し受けてください。)	4日(木)		
	BCG	生後3か月～6か月未満			
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			
	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・風しん	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 (H15年4月2日～H16年4月1日生まれ)	1回
	3期 中学校1年生に相当する方 (H8年4月2日～H9年4月1日生まれ)	1回
	4期 高校3年生に相当する方 (H3年4月2日～H4年4月1日生まれ)	1回

麻しん(はしか)・風しん予防接種

定期の予防接種対象者の方で、1期対象のお子さんは2歳の誕生日の前日までに、2期対象のお子さんは平成22年3月31日までに接種しましょう。



❖ ダンベル講習会など

対象地区	講 習 会 など	実 施 日	受付時間	会 場
河 北	ダンベル講習会(一般市民)	8日(月)・22日(月)	13:30～	河北保健センター
河 南	みんな楽しくダンベルクラブ(どなたでも参加できます)	23日(火)	9:15～9:30	遊楽館アリーナ
桃 生	健康ダンベル体操 (どなたでも参加できます)	3日(水)	9:30～	桃生保健センター
		19日(金)	13:30～	
	健康サロン(65歳以上の方どなたでも参加できます)	4日(木)	9:30～	
北 上	いきいきダンベルセミナー(どなたでも参加できます)	8日(月)	9:30～9:45	北上保健センター(ひまわり)
牡 鹿	ダンベル会(希望者)	3日(水)	13:00～	牡鹿保健福祉センター「清優館」

新型インフルエンザ(H1N1型)についてのお知らせ

国や県、市が発信する情報に注意して、
下記事項に留意し、落ち着いて対応してください!!

——— 市では「石巻市新型インフルエンザ対策本部」を設置し、対策を講じています。 ———

- 現在、国内でも感染が確認された新型インフルエンザは、季節性インフルエンザに近い症状であり、抗インフルエンザ薬も有効ですので、冷静に対応してください。
- 咳エチケット・手洗い・うがいやマスク着用など、日頃からインフルエンザ感染予防対策を行ってください。
- 外出に当たっては、不要不急の外出は自粛し、人混みを避けるよう心掛けてください。
電車などの公共交通機関を利用する場合にはマスクを着用するなど、十分な予防対策を行ってください。
- 発熱や咳など、新型インフルエンザ感染を疑われる症状がある方は、直接医療機関で受診しないで、まず、電話で相談してください。

新型インフルエンザ相談窓口(当分の間)

- 宮城県新型インフルエンザ24時間対応窓口 ☎022-211-2675
- 宮城県石巻保健所発熱相談センター ☎95-1430 (平日:午前8時30分～午後5時)
(土日、祝日:午前9時～午後4時)
- 石巻市保健福祉部健康推進課 ☎95-1111 (内線267)
(平日:午前8時30分～午後5時30分)
(土日、祝日:午前9時～午後4時)