



8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	と き	受付時間	と ころ
石巻	3～4か月児健診	H21年4月生まれ	11日(火)・20日(木)・28日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H20年7月生まれ	7日(金)・25日(火)・31日(月)	9:30～ 9:45	
	1歳6か月児健診	H19年12月生まれ	4日(火)・12日(水)・21日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年1月生まれ	6日(木)・19日(水)・26日(水)		
	3歳児健診	H18年2月生まれ	5日(水)・18日(火)・27日(木)		
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H21年1月・2月生まれ	4日(火)	9:30～ 9:45	北上保健センター (ひまわり)
	よちよち相談	H20年7月・8月生まれ		12:30～12:45	
	3歳児健診	H18年1月・2月生まれ	18日(火)	12:30～12:45	
	3～4か月児健診	H21年4月・5月生まれ	25日(火)		
河南 桃生	3～4か月児健診	H21年4月生まれ	27日(木)	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12月生まれ	7日(金)	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7月生まれ	31日(月)		桃生保健センター
	2歳児歯科健診	H19年1月1日～2月15日生まれ	5日(水)	12:30～12:45	河南母子健康センター
	3歳児健診	H18年1月1日～2月15日生まれ	20日(木)	12:15～12:40	

❖ 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)	17日(月)	13:15～13:30	市保健相談センター
個別健康・栄養 (牡鹿地区)	特定健康診査・健康診査を受けた方 (要予約) 申・問 牡鹿・保健福祉課 45-2113	3日(月)	9:30～14:30	牡鹿保健福祉センター 「清優館」
ヘルシー栄養セミ ナー(牡鹿地区)	どなたでも参加できます。(要予約)	25日(火)	9:30～	

❖ 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	市保健相談 センター	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)	3日(月)	10:00～12:00		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		健康推進課 (内線 514)

※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・相談を随時(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
11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)
21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
21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(内線272)

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症等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)	11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)	25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)	4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)	28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	と き	受付時間	と ころ
石巻	ジフテリア・百日せき・破傷風（三種混合）	H21年4・5月生まれ	予診票は、個人通知します。市内指定医療機関に予約し受けてください。 ※麻しん・風しん・・・平成20年度から5年間に限って定期予防接種の対象者となる3期および4期の方で接種していない方は、早めに接種しましょう。	13:00~13:30	河北保健センター
	ジフテリア・破傷風（二種混合）	11歳以上13歳未満			
	B C G	H21年5月生まれ			
河北	麻しん・風しん	下表の4期予防接種対象者	5日(水) 6日(木)	13:00~13:30	河北保健センター
	ジフテリア・破傷風（二種混合）	H9年4月2日~H10年4月1日生まれ	20日(木) 21日(金)		
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	26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	12日(水)		
河南	麻しん・風しん（混合2期）	H15年4月2日~9月30日生まれ	10日(月)	13:00~13:30	河南母子健康センター
		H15年10月1日~H16年4月1日生まれ	26日(水)		
北上	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	5日(水)	13:30~13:45	北上保健センター (ひまわり)
	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	19日(水)		
	B C G	生後3か月~6か月未満	個別接種になりますので、生後6か月を迎える前々日までに橋浦診療所(☎67-2051)に予約し受けてください。		
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	予診票は、個人通知します。市内指定医療機関に予約し受けてください。		
	B C G	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1歳になっ
たら早めに、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。

どなたでも参加
できます。
詳しくは、
各地区担当まで



◆ ダンベル講習会など

対象地区	講 習 会 など	と き	受付時間	と ころ
河北	ダンベル講習会	10日(月)・24日(月)	13:30~	河北保健センター
雄勝	玄米ニギニギダンベル教室	26日(水)	9:30~	雄勝母子健康センター
河南	みんなの楽しくダンベルクラブ	25日(火)	9:15~9:30	遊楽館アリーナ
桃生	健康ダンベル体操	①4日(火) ②19日(水)	①9:30~②13:30~	桃生保健センター
	健康サロン	6日(木)	9:30~	
牡鹿	ダンベル会	①6日(木) ②26日(水)	①10:00~②9:30~	牡鹿保健福祉センター「清優館」

◆ 特定健康診査・健康診査・各種検診

対象地区	対 象 者 など	と き
河南	○特定健康診査(国保加入者) 40歳~74歳 ○健康診査 75歳以上 ○大腸がん検診 40歳以上 ○結核検診 65歳以上 ○肺がん検診 40歳以上 ○前立腺がん検診 50歳以上の男性 ○肝炎ウイルス検診 40歳以上で今まで検診を受けたことのない方	19日(水) ~9月9日(水)
雄勝	※総合健(検)診・・・○特定健康診査(国保加入者) 40歳~74歳 ○健康診査 75歳以上 ○結核検診 65歳以上 ○肺がん検診 40歳以上 ○前立腺がん検診 50歳以上の男性 ○骨粗しょう症検診 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 ○肝炎ウイルス検診 40歳以上で今まで肝炎ウイルス検診を受けたことのない方 ○胃がん検診 30歳以上 ○大腸がん検診 40歳以上	1日(土)
桃生	※総合健(検)診・・・○特定健康診査(国保加入者) 40歳~74歳 ○健康診査 75歳以上 ○結核検診 65歳以上 ○肺がん検診 40歳以上 ○前立腺がん検診 50歳以上の男性 ○骨粗しょう症検診 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 ○肝炎ウイルス検診 40歳以上で今まで肝炎ウイルス検診を受けたことのない方 ○胃がん検診 30歳以上 ○大腸がん検診 40歳以上	24日(月) ~30日(日)

※いずれも個別通知しますので、時間や場所を確認してください。

石巻地区 乳がん検診

★視触診・超音波検査併用検診が8月3日(月)から始まります
対象者 30歳~40歳の方
・30歳~39歳の方は全地区対象
・40歳の方は、石巻、湊、山下、蛇田、稲井、狹浜地区対象
※石巻市医師会で、超音波検査を受けた後、医療機関において
視触診検診を受けてください。
※超音波検査は、石巻市医師会(電話92-6201)に予約をし
てください。

※対象年齢は平成22年3月31日現在を基準としています。 ☎ 健康推進課(内線340)

★マンモグラフィ・視触診併用検診

対象地区 門脇、住吉、釜・大街道、渡波、田代地区
・50歳以上の方については、7月27日(月)から始まっています。
・レントゲン撮影日が指定されていますので、検診票で日時を
確認の上、受診してください。
・指定日以外に撮影場所(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。