

メンタルヘルス講演会 (第1弾) 参加募集

とき 9月3日(木) 午後2時～
 ところ 市総合体育館 2階会議室
 演題 『うつ病の理解と上手なつき合い方』
 ・ストレスの多い時代、気分が落ちこんだり意欲がわかないなど、うつ的な状態になったりすることはありませんか。うつ病の理解とうつ状態になったときの上手な付き合い方についてのお話です。
 講師 せんだんホスピタル院長 浅野 弘毅先生
 定員 80人
 共催 県精神保健福祉協会
 申・問 健康推進課 (内線537)

食中毒を予防しよう

0-157、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌など抵抗力の弱い子どもやお年寄りなどは食中毒にかかることと重症になることもあります。各家庭で予防を心掛けましょう。

◆家庭でできる食中毒予防◆

- ①生鮮食品は新鮮なものを購入し、消費期限があるものは必ず確認しましょう。
- ②温度管理が必要なものはすぐ保存。冷蔵庫・冷凍庫は過信せず早めに調理しましょう。
- ③清潔に努め、手洗いの励行。食材はよく洗いましょう。
- ④十分加熱しましょう。
- ⑤作った料理はすぐ食べましょう。
- ⑥時間がたったら思い切って捨てましょう。

問 健康推進課 (内線 267)

愛の献血



1日(土)	10:00~12:00: あいプラザ・石巻 (川開き祭り) 13:30~16:30:	健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
2日(日)	10:00~12:00: あいプラザ・石巻 (川開き祭り) 13:30~15:00: ※骨髄バンク登録会もあります。	
9日(日)	10:00~12:00: 河北アゼリアプラザ 13:00~16:00: (サマーフェスタインかほく)	河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117
13日(木)	10:00~12:00: イオンスーパーセンター石巻東店 (渡波) 13:00~16:00:	
14日(金)	10:00~12:00: みやぎ生協石巻大橋店 13:00~16:00:	
15日(土)	10:00~12:00: ヨークベニマル石巻蛇田店 13:00~16:00:	健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
19日(水)	10:00~12:00: 七十七銀行石巻支店 (立町) 13:30~16:00: ヨークベニマル大街道店	
22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) 13:00~17:00: ※骨髄バンク登録会もあります。	
31日(月)	10:00~12:00: 石巻地区広域行政事務組合消防本部 (大橋) 13:30~15:00: 国交省東北整備局北上川下流河川事務所 (蛇田)	

※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。

女性特有のがん検診推進事業 特定の年齢に達した方は、女性特有のがん検診が無料で受診できます

平成21年度の健康増進法に基づく子宮頸がん検診および乳がん検診において、特定の年齢に達した女性の方の自己負担金が無料になります。

これは、女性特有のがん検診における受診促進および早期発見と正しい健康意識の普及・啓発を図る目的で、国の緊急経済対策事業として行われるものです。

対象者には、9月以降、無料クーポン券と検診手帳を送付します。なお、無料クーポン券を受け取る前に受診した方は、自己負担金を返納します。詳しくは、送付する通知書をご覧ください。

対象者…平成21年6月30日現在、市内に住所を有し、前年度において、下記の年齢となった方

子宮頸がん検診

- 20歳 (昭和63年4月2日～平成元年4月1日生まれ)
- 25歳 (昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ)
- 30歳 (昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)
- 35歳 (昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ)
- 40歳 (昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ)

乳がん検診

- 40歳 (昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ)
- 45歳 (昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ)
- 50歳 (昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ)
- 55歳 (昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ)
- 60歳 (昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ)

問 健康推進課 (内線267)

食育コーナー 今月は「水分の話」



～水分補給は甘くない麦茶やお水が一番～

清涼飲料水を飲みすぎるとどうなるの？

- 食欲がなくなります。
→糖分が血糖値を上げるため、空腹感を感じにくくなってしまいがちです。
- 甘味になれてしまいます。
→小さいころから甘い味になれると、嗜好が偏り食事が進まなくなりがちです。
- 肥満やむし歯の原因にもつながります。
→肥満は生活習慣病を引き起こす原因ともなってしまいます。

～水分補給に気をつけましょう～



あさ7:30より診療致しております。

【広告】

医療法人 玄秀会

千葉内科クリニック

院長 千葉 秀三

診療時間	火	水	木	金	土
午前 [7:30~12:00]	○	○	○	○	○
午後 [2:30~5:00]	○	○	○	○	○

土曜午後も診療!!
日・月・祝日 休診

カードでの支払いも可能になりました。

石巻市住吉町 ☎21-6336 ◆人間ドック随時予約受付◆
http://www.chibanaika.com

一般歯科・小児歯科・矯正歯科

【広告】

山本歯科医院

◆院長:山本 壽一 ◆歯科医師:山本 寿則
(日本歯科保存学会保存治療認定医)

住所 石巻市中央1丁目6-17

TEL 0225-96-0118
050-3100-7103

診療時間 午前の部:9:00~12:15
午後の部:【月~金】14:00~20:00
【土】14:00~17:00

休診日 日曜日・祭日



http://www.yamamotoshika.biz/



8月の休日急患担当医

日	土曜日 産婦人科	日曜日							お盆				
		内科	小児科	外科	産婦人科	歯科	河北地区	東松島市矢本地区	東松島市鳴瀬地区				
1	川村産婦人科医院 (新橋) 93-7600	佐藤神経内科医院 (大手町) 22-5522	佐久間眼科小児科医院 (八幡町一) 92-7651	池田整形外科医院 (蛇田字東道下) 23-2111	川村産婦人科医院 (新橋) 93-7600	きさら歯科クリニック (蛇田) 92-9300	石巻歯科医師会休日診療所(中里三)	佐々木医院 (和沢) 72-3122	わたなべ整形外科 (赤井) 84-2323	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853			
8	齋藤産婦人科 (中央三) 22-0707	大街道じゅんクリニック (大街道北三) 92-1092	おおば小児クリニック (門脇青葉西) 93-9693	三浦泌尿器科医院 (新橋) 95-1961	齋藤産婦人科医院 (中央三) 22-0707	日野歯科医院 (錦町) 22-4230	館田医院 (相野谷旧屋敷) 62-3036	しど内科クリニック (赤井) 83-8830					
22	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	みなとの内科クリニック (吉野町) 96-4204	いしのまき矢吹クリニック (大橋三) 21-6117		ほんた産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	阿部歯科医院 (末広町) 96-6546							
29	川村産婦人科医院 (新橋) 93-7600	亀田内科皮膚科クリニック (大街道南五) 95-6118	宮城クリニック (中里七) 22-5410	田中小児科医院 (千石町) 22-1714	鈴木整形外科クリニック (鹿妻北一) 92-7707	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	かづま歯科クリニック (鹿妻南) 93-6480						
		かからがわ歯科クリニック (鑄銭場) 21-5335	佐藤内科医院 (門脇町三) 22-3020	中山こどもクリニック (中里三) 95-4121	石巻診療所 (穀町) 23-0125	あべクリニック産婦人科 (大街道西二) 22-3322	デンタルクリニックこうとう (開北) 21-8280	簡野医院 (鹿又) 74-2244	真壁病院 (矢本) 82-7111				
		みうら内科クリニック (住吉町一) 93-1093	あいかわ小児クリニック (丸井戸三) 92-8805	森消化器内科外科 (新橋) 23-2151	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	かとうデンタルクリニック (向陽町) 23-8077		紫桃医院 (鹿又) 75-2325	仙石病院 (赤井) 83-2111	佐幸内科 (新東名) 88-3737			
		齋藤病院 (山下町一) 96-3251	阿部こどもクリニック (千石町) 22-1152	二宮外科医院 (住吉町一) 22-0202	川村産婦人科医院 (新橋) 93-7600	星歯科医院 (八幡町) 94-1368	石巻口腔健康センター(内)	成田医院 (相野谷飯野川町) 62-3221	加藤医院 (矢本) 82-2030				

●担当医は変更になることがあります。各医療機関にご確認の上、受診してください。

市立病院

☎ 23-3200

- 皮膚科の初診受け付けは、火曜日のみ午前10時までとなりました。(※1)
- 耳鼻咽喉科の月曜日の受け付けは、初診・再診ともに8:00~11:00です。
- 外科において乳腺外来日を設けています。(要予約)診療時間14:00~16:30です。
- 放射線科外来(※2)
水曜日 受付時間は通常どおり
診療時間10:00~
金曜日 受付時間13:30~
診療時間14:00~
- 看護相談日 8月10日(月)・24日(月)
(毎月第2・第4月曜日)
11:00~正午
ミニ講座テーマ(8月)
「病院のかかり方」・「インフルエンザ対策」

【受付時間】

初診 8:00~11:00 再診 8:00~11:30
診療時間 9:00~

診療科	診察日
内科	消化器科
循環器科	外科
小児科	※1皮膚科
眼科	整形外科
外科(乳腺)	水・木
放射線科	※2水・金
耳鼻咽喉科	月・木
呼吸器科	火・水・木

雄勝病院

☎ 57-3111

受付時間 8:30~11:30/13:30~15:00

診療科	診察日
内科・外科・歯科	月~金

牡鹿病院

☎ 45-3185

受付時間 8:30~11:30/13:30~16:00

診療科	診察日
内科・外科・歯科	月~金

※整形外科は、当分の間休診となります。

夜間急患センターの診療時間

☎ 94-5111

診療科	診察日	診療時間
内科	毎夜	午後6:00~翌朝8:00
外科	月~木	午後7:00~10:30(受付時間)
小児科	金	午後7:00~翌朝8:00
	土	午後6:00~翌朝8:00
	日・祝日	午後6:00~翌朝6:30

※平日(月~木)の小児科は、午後10時30分以降医師不在のため診療できませんのでご了承ください。
※小児科を受診できる対象年齢は、中学生までです。

河北歯科診療所

☎ 62-3208

診察日	受付時間
月~金	8:30~11:30/13:00~16:30 (土・日休診)

※8月13日(木)から16日(日)まで休診となります。

月謝制・資格を持った外国人講師によるレッスン (広告)
2歳児からシニアまで。楽しく英会話を学んでみませんか。

ジェイムズ英会話

☎ 96-4714 石巻駅より徒歩1分

無料体験レッスン実施中・お気軽にお試しください!!

<http://www.james.co.jp>

医療法人社団

佐藤歯科医院

虫歯と歯周病の予防相談
定期的な歯石除去、フッ素塗布行います

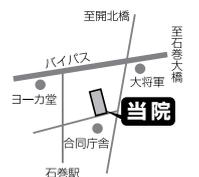
診療時間/8:45~12:30

14:00~18:00

休診日/日曜・祝日

石巻市東中里2-3-3(県合同庁舎向かい)

☎ 96-8778



(広告)