



1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・各種教室

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9月生まれ	13日(水)・21日(木)・29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12月生まれ	12日(火)・18日(月)・28日(木)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年5月生まれ	6日(水)・14日(木)・22日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年6月生まれ	8日(金)・19日(火)・27日(水)		
	3歳児健診	H18年7月生まれ	7日(木)・15日(金)・26日(火)		
	離乳食教室	5～8か月の保護者の方	18日(月) 13:30～(受付13:15～) 内容：離乳の進め方のお話 定員：15組(要予約) <b>申・問</b> 健康推進課(内線497)		
河北 雄勝 北上	1歳6か月児健診	H20年5・6月生まれ	12日(火)	12:30～12:45	北上保健センター (ひまわり)
	2歳児歯科健診	H19年6・7月生まれ	26日(火)		河北保健センター
	離乳食教室	4～18か月の保護者の方	19日(火) 10:00～(受付9:30～) 内容：離乳の進め方、実習など <b>申・問</b> 河北・保健福祉課 ☎62-2117		
河 南	3～4か月児健診	H21年9月生まれ	22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	H21年5月生まれ	7日(木)	9:30～9:45	河南母子健康センター
桃 生	1歳児よちよち相談	H20年12月生まれ	15日(金)		12:15～12:40
	1歳6か月児健診	H20年5月16日～6月21日生まれ	19日(火)	河南母子健康センター	
	3歳児健診	H18年5月16日～6月25日生まれ	14日(木)		
牡 鹿	3～4か月児健診	H21年8・9月生まれ	21日(木)	13:15～13:30	牡鹿保健福祉センター (清優館)
	1歳児よちよち相談	H20年11・12月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6か月児健診	H20年4・5月生まれ			
	2歳児歯科健診	H19年5・6月生まれ			
	3歳児健診	H18年6・7月生まれ			

## ❖ 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)	4日(月)	10:00～12:00	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		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
15日(金) 13:30～	河北保健センター	小山 勝己 先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117
28日(木) 13:30～	河南母子健康センター	樋口 広思 先生	河南 保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

※精神障害者回復者クラブを各地区で開催中です。健康推進課・各総合支所保健福祉課にお問い合わせください。

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)

ところ 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)	12日(火)	9:30～11:00	☎95-1430
HIV検査	プライバシーは守ります。匿名でも構いません(要予約)	26日(火)	13:00～15:30	
引きこもり思春期相談	16歳～29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	29日(金)	10:00～15:00	☎95-1431

◆仙台いのちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

毎月10日「自殺予防いのちの電話」 ☎0120-738-556 (8:00～翌朝8:00)

## ◆ 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9・10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。		
	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10月生まれ			
河北	B C G	H21年8・9月生まれ	14日(木)	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	21日(木)		
	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(火)		
雄勝	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	13日(水)	13:00～13:30	雄勝病院
	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	20日(水)		
河南	麻しん・風しん	H20年9月1日～12月31日生まれ	21日(木)	13:00～13:30	河南母子健康センター
	ジフテリア・百日せき・破傷風（三種混合）	H21年6月1日～9月30日生まれ	25日(月)		
	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	13日(水)		
北上	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。		
	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	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
風しん	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

- 定期予防接種対象者で、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。
- 平成20年度から5年間に限って定期予防接種対象者となる3期および4期の方でまだ接種していない方は、平成22年3月31日まで無料で接種できますので、早めに接種しましょう。

## ◆ ダンベル講習会など

対象地区	講 習 会 など	と き	と ころ
河北	ダンベル講習会	①12日(火)13:30～ ②25日(月)13:30～	河北保健センター
雄勝	玄米ニギギダンベル教室	21日(木) 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	26日(火) 9:30～	遊楽館アリーナ
桃生	健康ダンベル体操	①6日(水)9:30～ ②26日(火)13:30～	桃生保健センター
	健康サロン(66歳以上の方)	21日(木) 9:30～	
牡鹿	ダンベル会	①13日(水)13:00～ ②27日(水)9:30～	牡鹿保健福祉センター(清優館)

どなたでも参加できます。詳しくは、各地区担当まで。

## ◆ 特定健康診査・健康診査・各種検診

### 全地区対象 平成22年度各種健(検)診の申し込み調査が始まります!

健(検)診は、かかっ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(検)診を受けましょう。

- ・1月中旬より各家庭に調査書(申込用紙)を配布します。
- ・「受ける」、「受けない」のいずれかの項目に忘れずに○を記載し、提出してください。
- ・申込期間 1月18日(月)～27日(水)
- ・提出(回収)方法は、各地区によって異なりますので、配布する通知書をご覧ください。
- ・健(検)診内容および該当者は、配布される調査票をご覧ください。

平成20年度から、基本健診(市町村で実施)がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健診・特定保健指導」(40～74歳対象)に変わりました。

「特定健診」は加入する医療保険者での実施になり、健診通知などはそれぞれの保険者から届くことになるため、市の申し込み調査からは除かれ、75歳以上の後期高齢者の健康診査対象者のみ、申し込みの記入をお願いします。なお、各種がん検診、結核検診、骨粗しょう検診については、今までどおりの実施になります。

☎ 健康推進課(内線267・476)・各総合支所保健福祉課

### 全地区対象

#### 成人歯科健康診査が終了します。

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査が、1月30日(土)で終了します。

受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約をして受診してください。

☎ 健康推進課(内線514)・各総合支所保健福祉課

### 『知ろう 治そう 肝炎・肝がん 市民講座 2010』

と き 1月23日(土)  
午後2時～4時30分(開場 午後1時30分)  
と ころ 市保健相談センター  
(駐車場がありませんので、車でお越しの方は周辺の駐車場をご利用ください)

#### 内 容

講演1『ウイルス性肝炎治療の進歩』

講師 塩電市立病院  
副院長 鈴木 勃志先生

講演2『肝がんの疫学と診断・治療』

講師 石巻市立病院  
消化器病センター長 赤羽 武弘先生

質問コーナー『皆さんの疑問に答えるQ&A』

共催 宮城県肝臓病交友会 中外製薬株式会社  
後援 石巻市 石巻市医師会 石巻薬剤師会

☎ 宮城県肝臓病交友会 ☎ 0223-22-3527

参加  
無料