



5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	H22年1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	H21年4月生まれ	6日(木)・19日(水)・24日(月)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年9月生まれ	7日(金)・13日(木)・25日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年10月生まれ	12日(水)・21日(金)・27日(木)		
	3歳児健診	H18年11月生まれ	14日(金)・18日(火)・26日(水)		
	離乳食教室	5～8か月の保護者の方	10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) 申・問 健康推進課(内線2428)		
河 北 雄 勝 北 上	1歳6か月児健診	H20年9・10月生まれ	11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10月・11月生まれ	25日(火)		
	離乳食教室	3～18か月の保護者の方	14日(金)10:00～(受付9:30～) 内容:離乳の進め方、実習 申・問 北上保健センター ☎67-2301		
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H22年1月生まれ	21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9月生まれ	13日(木)	13:15～13:30	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H21年4月生まれ	13日(木)	9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H19年9月22日～11月5日生まれ	26日(水)	12:30～12:45	桃生保健センター
	3歳児健診	H18年10月1日～11月15日生まれ	27日(木)	12:15～12:40	河南母子健康センター
牡 鹿	3～4か月児健診	H21年12月・H22年1月生まれ	7日(金)	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	H21年3・4月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6か月児健診	H20年8・9月生まれ			
	2歳児歯科健診	H19年9・10月生まれ			
	3歳児健診	H18年10月・11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2425)
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2423)
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2421)
母子手帳交付・ 相談(石巻地区)	[すてきなママになる講座] 母子健康手帳および妊婦健診助成券交付 妊娠・出産・育児に関する相談 (所要時間 1時間程度)	月曜日	受付 13:30～13:40	市役所3階 301会議室	健康推進課(内線2423)
		木曜日	受付 10:00～10:10		
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも(要予約)	10日(月)	10:00～12:00	保健相談 センター	健康推進課(内線2428)
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2417)

※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
7日(金) 13:30～	河北総合支所	大江加寿子 先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117
13日(木) 13:00～	市保健相談センター	今野 廣子 先生	健康推進課(内線2421)
28日(金) 13:00～	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

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!

※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。

❖ 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)	11日(火)・	9:30～10:45	☎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	
医師による心の相談	心の健康に関する専門相談(要予約)	18日(火)	13:30～16:30	☎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)	21日(金)	10:00～15:00	
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)	27日(木)		

* 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）	H22年1月・2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	下表の予防接種対象者			
	BCG	H22年2月生まれ			
河北	BCG	H21年12月・H22年1月生まれ	7日(金)	13:00~13:30	河北保健センター
	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)		
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	26日(水)		
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	12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	19日(水)		
河南	ジフテリア・百日せき・破傷風（三種混合）	H21年6月1日~12月31日生まれ	24日(月)	13:00~13:30	河南母子健康センター
	麻しん・風しん	H21年3月25日~5月30日生まれ	31日(月)		
桃生	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	個別接種となりますので、市内指定医療機関に予約し受けてください。予診票は、一括配布済みですが、紛失などの場合は、桃生・保健福祉課(☎76-2111)にご連絡ください。		
	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			
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	12日(水)	13:30~13:45	北上保健センター(ひまわり)
	BCG	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。		
	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	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(H16年4月2日~H17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(H9年4月2日~H10年4月1日生まれ)	1回
	4期 高校3年生に相当する方(H4年4月2日~H5年4月1日生まれ)	1回

※麻しん・風しん予防接種2期・3期・4期対象の方は、3月31日が接種期限です。忘れずに接種しましょう。

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23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の対象者となる3期および4期の方は、平成23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。
- ☎ 健康推進課 (内線2413)

❖ 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	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	19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) 9:30~	遊楽館アリーナ
桃生	健康ダンベル体操	28日(金) 13:30~	桃生保健センター
	健康サロン(65歳以上)	10日(月) 9:30~	
牡鹿	ダンベル会	12日(水) 13:00~	牡鹿保健福祉センター(清優館)
		26日(水) 9:30~	牡鹿公民館ホール

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

対象地区	講 習 会 など	と き	と ころ
石巻	●胃がん検診 対象者 30歳以上の方 ☎ 健康推進課(内線2414)	6日(木)から始まります	検診票で確認してください。
河北	●子宮がん検診 対象者 20歳以上の女性 ☎ 河北・保健福祉課 ☎62-2117	12日(水)~14日(金)	河北総合センター(ビッグバン)
雄勝	●子宮がん検診 対象者 20歳以上の女性 ☎ 雄勝・保健福祉課 ☎57-3611	27日(木)・28日(金)	雄勝公民館
河南	●胃がん検診 対象者 30歳以上の方 ☎ 河南・保健福祉課 ☎72-2094	6日(木)~15日(土) (日曜日を除く)	河南母子健康センターほか
牡鹿	●子宮がん検診 対象者 20歳以上の女性 ☎ 牡鹿・保健福祉課 ☎45-2113	18日(火)・19日(水)	牡鹿保健福祉センター(清優館)

申し込みした方には、検診票を配布していますので、時間や場所を確認の上、受診してください。
なお、申し込みをしていない方で受診を希望する方は、対象地区の問い合わせ先までご連絡ください。
※対象年齢は平成23年3月31日現在を基準としています。