



9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5月生まれ	14日(火)・22日(水)・30日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H21年8月生まれ	8日(水)・17日(金)・21日(火)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H21年1月生まれ	1日(水)・10日(金)・16日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H20年2月生まれ	2日(木)・7日(火)・29日(水)		
	3歳児健診	H19年3月生まれ	3日(金)・9日(木)・28日(火)		
離乳食教室	5～8か月の保護者の方	7日(火)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か月健診	H21年1・2月生まれ	14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	H20年2・3月生まれ	28日(火)		
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H22年5月生まれ	24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	H22年1月生まれ	14日(火)	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8月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年12月1日～H21年2月15日生まれ	16日(木)	12:15～12:40	桃生保健センター
	2歳児歯科健診	H20年2月16日～3月31日生まれ	15日(水)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4か月児健診	H22年4・5月生まれ	2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	H21年7・8月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6か月児健診	H20年12月～H21年1月生まれ			
	2歳児歯科健診	H20年1・2月生まれ			
	3歳児健診	H19年2月・3月生まれ		12:30～12:45	

❖ 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 多目的ホール	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)	6日(月)	10:00～12:00	市保健相談 センター	健康推進課(内線2428)
歯科相談	おし歯のチェック、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)行っています。

❖ 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
9日(木)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
9日(木)・30日(木) いずれも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)
10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

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)	14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)	28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)	22日(水)	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)	17日(金)	10:00～15:30	
社会的ひきこもり専門相談	16歳～29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	30日(木)	10:00～15:00	

* 仙台ののちの電話 ☎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5・6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5・6月生まれ			
	ジフテリア・破傷風（二種混合）	小学校6年生の児童			
河北	BCG	生後3か月～6か月未満	1日(水)	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	8日(水)		
	麻しん・風しん	下表の1・2期予防接種対象者	15日(水)		
雄勝	BCG	生後3か月～6か月未満	1日(水)	13:00～13:30	雄勝病院
	麻しん・風しん	下表の1・2期予防接種対象者	8日(水)		
	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	29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	13日(月)	13:00～13:30	河南母子健康センター
		H22年1月1日～5月31日生まれ	28日(火)		
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	22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	29日(水)		
	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

石巻地区秋期ポリオ予防接種を実施します

と き 10月14日(木)、15日(金)、19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)、26日(火)、27日(水)、28日(木)、29日(金)、11月2日(火)、5日(金)

受付時間 午後1時～1時30分

ところ 保健相談センター 3階講義室

※H21.7月～H22.6月生まれのお子さんが対象となります。

該当するお子さんには9月下旬に予診票を送付します。

❖ 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	27日(月) 13:30～	河北保健センター
雄勝	玄米ダンベル運動	22日(水) 9:30～	雄勝母子健康センター
河南	みんなの楽らくダンベルクラブ	28日(火) 9:30～	遊楽館アリーナ
桃生	健康サロン（65歳以上）	9日(木) 9:30～	桃生保健センター
	健康ダンベル体操	10日(金) 13:30～	
牡鹿	ダンベル会	1日(水) 13:00～	牡鹿保健福祉センター（清優館）
		22日(水) 9:30～	牡鹿公民館

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・各種検診など

対象地区	内 容	と き	と ころ
石巻	・胃がん検診	3日(金)まで	受診票および検診票を確認してください。
	・特定健診および前立腺がん検診	10月7日(木)まで	
河南	・特定健診（国保加入者で40歳以上74歳までの方）・健康診査（後期高齢者医療保険加入者）	8日(水)まで	受診票および検診票を確認してください。
	・結核、肺がん検診（40歳以上の方）・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）		
	・大腸がん検診（40歳以上の方）		
北上	・子宮がん検診	9日(木)	北上保健センター（ひまわり）

申し込みした方には、個別に通知しますので、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。

「生活イキイキ健康セミナー」～あなたの体に合った健康習慣を一緒に見つけませんか～

毎日の生活習慣と今の体の状態のつながりを知り、楽しみながら運動や食生活について学んでみませんか？

これからのあなたに合った健康習慣を保健師・栄養士が考えるお手伝いをします。

と き 9月30日(木)午後6時30分～8時30分(受付午後6時15分～) ところ 市保健相談センター講義室

内 容 ・健診結果と生活習慣について・簡単にできる運動体験

対象者 40～64歳の市内在住の方 ※65歳以上の方は9月6日(月)の栄養相談(要予約)をご利用ください。

定 員 30人(要申込) 持ち物 健診結果表、筆記用具、動きやすい服装、飲料水、上靴 囲・園 健康推進課（内線2612）

