



2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10月生まれ	3日(木)・15日(火)・24日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H22年1月生まれ	7日(月)・18日(金)・25日(金)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H21年6月生まれ	1日(火)・9日(水)・17日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H20年7月生まれ	2日(水)・8日(火)・23日(水)		
	3歳児健診	H19年8月生まれ	10日(木)・16日(水)・22日(火)		
離乳食教室	5～8か月児の保護者の方	1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	3歳児健診	H19年7・8月生まれ	8日(火)	12:30～12:45	北上保健センター (ひまわり)
	すくすく赤ちゃん相談	H22年7・8月生まれ	15日(火)	9:30～9:45	
	1歳児よちよち相談	H22年1・2月生まれ		12:30～12:45	
	3～4か月児健診	H22年10・11月生まれ	22日(火)		
	離乳食教室	3～18か月児の保護者の方	4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10月生まれ	25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6月生まれ	15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	H22年1月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H20年7月1日～8月15日生まれ	2日(水)	12:30～12:45	桃生保健センター
	3歳児健診	H19年7月16日～9月10日生まれ	17日(木)	12:15～12:40	河南母子健康センター

※石巻地区の乳幼児健診 指定日に都合が悪い場合は同じ月内の都合のよい日に受けてください。連絡の必要はありません。翌月または他地区で受けるときは連絡ください。

## ❖ 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～金曜日 (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 他	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)	7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	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)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
4日(金) 13:30～	桃生保健センター	樋口 広 思 先生	桃生 保健福祉課 ☎76-2111
10日(木) 13:30～	河北総合支所	大江 加寿子 先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117
10日(木)・24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)

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)	8日(火)・	9:30～10:45	☎95-1430
H1V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)	22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)	15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)	18日(金)	10:00～15:30	

※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10・11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			
	B C G	H22年10・11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	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	23日(水)	13:00～13:30	河北保健センター
	B C G	生後3か月～6か月未満	2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	16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	23日(水)		
河南	ジフテリア・百日せき・破傷風（三種混合）	H22年6月1日～9月30日生まれ	16日(水)	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）	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。		
北上	B C G	生後3か月～6か月未満			16日(水)
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者			
	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			
牡鹿	B C G	生後3か月～6か月未満	個別接種となりますので、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			
	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

### 日本脳炎予防接種（第1期）

対象者 平成18年5月2日～平成19年5月1日生まれの方  
(平成22年5月1日現在の3歳児)

上記対象者以外の方で接種希望の方はご相談ください。

☎ 健康推進課（内線2415）・各総合支所保健福祉課

## ❖ 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	28日(月) 13:30～	河北保健センター
河南	みんなの楽しくダンベルクラブ	22日(火) 9:30～	遊楽館アリーナ
桃生	健康サロン（65歳以上）	9日(水) 9:30～	桃生保健センター
	健康ダンベル体操	18日(金) 13:30～	
牡鹿	ダンベル会	9日(水) 13:00～	牡鹿保健福祉センター（清優館）
		2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	・骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳の女性）	15日(火)～3月9日(水)	市保健相談センター
河南	・子宮がん検診（集団検診）（20歳以上の女性） ・乳がん検診 視触診＋超音波（30～39歳の女性） 視触診＋マンモグラフィ（40歳以上の偶数年齢の女性） ※女性特有のがん検診推進事業の対象者	28日(月)～3月4日(金)	河南母子健康センター
牡鹿	・乳がん検診 ①30歳から39歳までの女性（全地区） ②40歳以上の鮎川・金華山・新山・網地・長渡・十八成地区 にお住まいの女性 ※女性特有のがん検診推進事業の対象については全地区。 ・骨粗しょう症検診(40、45、50、55、60、65、70歳の女性(全地区))	22日(火)・23日(水)	牡鹿保健福祉センター（清優館）

申し込みを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。  
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。

### 自死遺族の会「石巻たんぼの会」

自死で家族や身近で大切な人を亡くした遺族だけの集いです。

同じ悲しみ、苦しみ、悩みを持つ当事者同士、共に思いを分かち合い、支え合うことを目的としています。

匿名での参加も可能です。

と き 2月19日(土) 午後2時～

と ころ 市保健相談センター3階

参加費 無料

☎ 全国自死遺族連絡会 代表 田中 幸子

☎・F A X 022-717-5066

### 高次脳機能障害者学習会および交流会「かもめの会」

この障害は、頭部外傷や脳血管障害による脳の損傷によって生じる後遺症で、記憶や注意力などが障害され、一見ただけでは分かりにくく「見えない障害」といわれています。

情報を共有し理解を深め、より良い生活ができることを目的に開催します。

と き 2月3日(木) 午前10時～

と ころ 市保健相談センター3階

申込期限 2月1日(火)

☎・☎ 健康推進課（内線2421）

《自殺対策緊急強化事業》 無料  
傾聴ボランティアによる

### 「サロン♡さくら」

市民の皆さんが気軽に立ち寄り、お茶を飲みながらおしゃべりをして交流を深める場です。心のつながりを大切に、そして、なによりもご自身を大切にする場です！

お気軽にお越しください。

と き 2月4日(金)・18日(金)

午前10時～正午

と ころ 市役所2階 市民の部屋

☎ 健康推進課（内線2421）