



3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11月生まれ	11日(金)・23日(水)・29日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H22年2月生まれ	10日(木)・15日(火)・22日(火)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H21年7月生まれ	9日(水)・17日(木)・25日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H20年8月生まれ	4日(金)・16日(水)・24日(木)		
	3歳児健診	H19年9月生まれ	3日(木)・8日(火)・18日(金)		
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	1歳6か月児健診	H21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)
	2歳児歯科健診	H20年8・9月生まれ	15日(火)		
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H22年11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7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2月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H21年7月16日～8月15日生まれ	17日(木)	12:15～12:40	桃生保健センター 河南母子健康センター
	2歳児歯科健診	H20年8月16日～9月21日生まれ	23日(水)	12:30～12:45	
3歳児健診	H19年9月11日～9月30日生まれ	24日(木)	12:15～12:40		
牡 鹿	3～4か月児健診	H22年10・11月生まれ	3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	H22年1・2月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6か月健診	H21年6・7月生まれ			
	2歳児歯科健診	H20年7・8月生まれ			
	3歳児健診	H19年8・9月生まれ		12:30～12:45	

※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
22日(火) 13:30～	河北総合支所	大 江 加寿子 先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117
24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)
25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)	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)	16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)	18日(金)	10:00～15:30	
社会的ひきこもり専門相談	16歳から29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	24日(木)	10:00～15:00	

※仙台のちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休) 毎月10日「自殺予防のちの電話」☎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11・12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11・12月生まれ			
河北	BCG	H22年10・11月生まれ	2日(水)	13:00～13:30	河北保健センター
	麻しん・風しん	下表の予防接種対象者	16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	23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	2日(水)	13:00～13:30	雄勝病院
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	11日(金)	13:00～13:30	河南母子健康センター
	麻しん・風しん	H22年1月1日～3月21日生まれ	22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	BCG	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は橋浦診療所(☎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			
全地区	ヒブ	0歳児(H22年4月2日～H23年1月31日生まれ) 2歳児(H20年4月2日～H21年4月1日生まれ) 4歳児(H18年4月2日～H19年4月1日生まれ)	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。		
	小児用肺炎球菌				
	子宮頸がん予防ワクチン	中学校1・3年生、高校1年生に相当する女子			

※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（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3月31日(木)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、3月31日(木)まで無料で接種できますので、早めに接種しましょう。

子宮頸がん予防ワクチン接種対象の高校1年生の方

子宮頸がん予防ワクチン接種を希望する高校1年生の方は、3月31日(木)までに1回目の接種を受けてください。(来年度以降は公費負担での接種ができなくなります)

ヒブおよび小児用肺炎球菌予防接種対象の4歳児の方

4歳児が無料でこの予防接種を受けられる期間は、5歳の誕生日の前々日までです。忘れずに接種を済ませてください。

☎ 健康推進課(内線2415)・各総合支所保健福祉課

石巻地区春期ポリオ予防接種を実施します

と き 4月7日(木)、8日(金)、12日(火)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)、26日(火)、27日(水)
受付時間 午後1時～1時30分 ところ 保健相談センター
※H22年1月～12月生まれのお子さんが対象となります。対象者には3月中旬に個別に通知します。☎ 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	28日(月) 13:30～	河北保健センター
雄勝	玄米ダンベル教室	23日(水) 9:30～	雄勝公民館
河南	みんなの楽しくダンベルクラブ	23日(水) 9:30～	遊楽館 アリーナ
桃生	健康サロン(65歳以上)	7日(月) 9:30～	桃生保健センター
	健康ダンベル体操	10日(木) 13:30～	
牡鹿	ダンベル会	9日(水) 13:00～	牡鹿公民館
		23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)	9日(水)まで	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事業の対象者	4日(金)まで	河南母子健康センター

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。

心の健康相談と多重債務相談会《自殺対策緊急強化事業》

要予約

消費者金融の多重債務があっても、解決できる方法はあるはずですが。
あわせて、不眠・不安感・ストレス・依存症など、こころの問題も相談できます。
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！
と き 3月22日(火) 午後1時～ ところ 市役所2階 相談室
☎・☑ 市民相談センター☎23-5040・健康推進課(内線2421)

担 当 心の健康相談
家族相談士 志摩 成子 先生
" 安部富士子 先生
多重債務相談
弁 護 士 廣瀬 公慈 先生