

本

庁

健康管理課  
第1分庁舎2階

☎95-1111

乳幼児の健診と教室

	対 象	と き	受付時間	会 場
3～4か月児健診	H17年12月生まれ	14日(金)・20日(木)・26日(水)	12:45～13:00	保健相談 センター
1歳児よちよち相談	H17年3月生まれ	7日(金)・14日(金)・17日(月)	9:30～9:45	
1歳6か月児健診	H16年8月生まれ	12日(水)・18日(火)・28日(金)	12:30～12:45	
2歳児歯科健診	H15年9月生まれ	13日(木)・19日(水)・25日(火)	12:45～13:00	
3歳児健診	H14年10月生まれ	11日(火)・21日(金)・27日(木)	12:30～12:45	

●各健診票は、個人通知します。場所・持ち物などは通知票で確認してください。対象日に受けられない場合、他の日程で受けることができます。  
●通知が届いていない方、転入した方は連絡してください。  
健康管理課（内線475）

予防接種

対 象	今月の該当児	受付時間	注意事項
ジフテリア・百日せき・破傷風	生後3～90か月 H17年12月、 H18年1月生まれ	年間通して、市内指定医療機関で実施します。 予診票は個人通知します。 接種を受ける前に医療機関に予約を入れてください。 持ち物：母子健康手帳、予診票 料 金：無料	●麻しん及び風しんの経過措置 生後12～24か月の者であって麻しん、風しんのどちらか一方のみの予防接種を受けた方（麻しん、風しんどちらか一方にかかったことのある方も含む）はまだ接種していない（かかっていない）麻しんまたは風しんの単独ワクチン接種ができます。（任意接種になりますが、公費で接種できます） 例 既に麻しんにかかっていて、風しんの予防接種をしている場合は、経過措置で接種する必要はありません。
麻しん・風しん混合	1期 生後12～24か月 H17年4月生まれ 2期 5歳以上7歳未満 (小学校就学前の1年間にある者) 麻しん及び風しんワクチンともに未接種の者に限る		
B C G	生後3～6か月未満 H18年1月生まれ		

●春期ポリオ予防接種のお知らせ ポリオ日程：4月5・11～14・18～21・25・26・28日 健康管理課（内線340）  
石巻市保健相談センターにて集団接種で実施します。90か月未満で2回終了していない幼児は予約が必要です。（該当者には通知しますので予約の必要はありません。）

●B C G予防接種が4月1日から個別接種になりました。生後6か月未満で、まだ未接種の乳児は早めに接種しましょう。

相 談

	と き	時 間	会 場	内 容	申し込み・問い合わせ
健康・育児相談	月～金(祝日を除く)	8:30～17:00	健康管理課	子どもからお年寄りまで健康に関すること何でも	健康管理課(内線516)
こころの電話相談	月～金(祝日を除く)	8:30～17:00		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	〃 (内線537)
栄養相談	10日(月)	10:00～12:00	保健相談センター	食事と栄養に関すること何でも(要予約)	〃 (内線497)
歯科相談	10日(月)	13:00～15:00		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)	
各地区での健康・育児相談	●開北・水押	5日(水) 10:00～11:30	開北会館	●緑町・松並	14日(金) 10:00～11:30 松緑会館

※保健相談センターご利用の方は、駐車場が手狭なため、最寄りの駐車場をご利用願います。

教 室

	と き	受付時間	会 場	対 象 / 内 容	申し込み・問い合わせ
離乳食教室	27日(木)	13:15～13:30	保健相談センター	5～8か月児の保護者の方。離乳の進め方など試食を通してのお話(要予約 定員15組)	〃 (内線497)

保健栄養学級受講者募集

食生活改善や健康づくりのための知識や技術を学習します。修了者は食生活改善推進員になることができます。

と き 5月～翌年2月(年10回)

開講式 5月11日(木)10:00～

と ころ 石巻市保健相談センター

費 用 調理実習材料費一部自己負担

募集人員 20名

募集期間 4月5日(水)～14日(金)

申・問 健康管理課(内線497)

子宮がん検診のお知らせ

対象者 20歳以上の女性 4月10日(月)から始まります。

申し込みした方には、事前に検診票を配布しますので、検診期間・指定医療機関を検診票で確認の上、受診してください。

対象者で申し込みしていない方も、下記までご連絡いただければ検診票をお送りいたします。

また、指定された検診期間内で受診出来ない場合も検診票を捨てずに、下記までご連絡ください。

問 健康管理課(内線476)

夜間急患センターの診療時間

☎94-5111

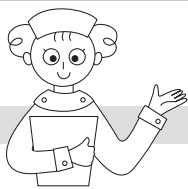
診療科	診察日	診療時間
内 科	毎 夜	午後6:00～翌朝8:00
		月～木 午後7:00～10:30(受付時間)
小 児 科	金	午後7:00～翌朝8:00
	土	午後6:00～翌朝8:00
	日・祝日	午後6:00～翌朝6:30

※平日(月～木)の小児科は、午後10時30分以降医師不在のため診療できませんのでご了承ください。

愛の献血

9日	10:00～12:00	ヨークベニマル大街道店	
(日)	13:00～16:00		●本庁健康管理課 ☎95-1111 (内線512)
15日	10:00～12:00	ホンダプリモプラザ石巻	
(土)	13:00～16:30		●本庁健康管理課 ☎95-1111 (内線512)
16日	10:00～16:00	イトーヨーカドー石巻 あけぼの店	
(日)			
24日	10:00～12:00	河北総合支所	●河北総合支所 ☎62-2111(代)
(月)	13:00～16:00		
30日	10:00～12:00	イオンスーパーセンター	●本庁健康管理課 ☎95-1111 (内線512)
(日)	13:00～16:00	石巻東店	

※会場の都合により、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。



4月の

健康コーナー



# 4月の休日急患担当医

日	土曜日	日曜日	休日
	産婦人科	内科	小児科
1	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一)94-0303	伊藤内科クリニック (中里二)96-6372	阿部こどもクリニック (千石町)22-1152
8	あべクリニック産科婦人科 (大街道)22-3322	こばやし医院 (蛇田字南経塚)22-0789	北川小児科医院 (千石町)22-0208
15	やまもと産婦人科 (門脇字五番谷地)93-7000	佐藤内科クリニック (門脇町五)95-3100	堺小児科医院 (中央一)22-0820
22	あねは産婦人科クリニック (中央一)22-0805	古山内科・循環器科 (元倉一)23-0221	佐久間眼科小児科医院 (八幡町一)92-7651
		かづま内科クリニック (鹿妻南一)96-7700	高橋消化器内科 (千石町)95-1621
		石巻中央まし内科クリニック (中央一)95-3123	東海林内科胃腸科医院 (門脇字二番谷地)96-2823
		おおば小児科クリニック (門脇字青葉西)93-9693	田中小児科医院 (千石町)22-1714
		中嶋外科医院 (立町二)22-5676	鈴木整形外科クリニック (鹿妻北一)92-7707
		川村産婦人科医院 (新橋)93-7600	藤藤産婦人科医院 (中央三)22-0707
		本郷歯科医院 (蛇田字新丸井)22-0775	よしだファミリー歯科 (渡波字栄田)24-1185
		遠谷歯科医院 (南中里)96-6648	日野歯科医院 (錦町)22-4230
		あべクリニック産科婦人科 (大街道)22-3322	沼倉歯科医院 (鑄銭場)93-8622
		ささき整形外科医院 (大橋二)22-3121	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一)94-0303
		休日診療所(中里三)948223	河北地区
		紫桃医院 (鹿又)75-2325	東松島市矢本地区
		成田医院 (飯野川中町)62-3221	石垣クリニック (矢本)83-7070
		木村医院 (成田)62-3039	ひかりサテライトクリニック (矢本)84-1333
		簡野医院 (鹿又)74-2244	いしがみはなクリニック (矢本)84-1187
		舘田医院 (旧屋敷)62-3036	伊東胃腸科内科 (赤井)82-6666
		釜谷診療所 (釜谷)64-2101	佐々木内科 (矢本)82-6780

●担当医は変更になることがあります。各医療機関にご確認の上、受診してください。 ●歯科の「休日診療所」は石巻口腔健康センター内です。

## 市立病院

☎23-3200

受付時間

初診 8:00~11:00 再診 8:00~11:30

●耳鼻咽喉科の月曜日の受け付けは、初診・再診ともに10:30~12:30、診療は月曜日11:00・木曜日10:00からです。

診療科	診察日
呼吸器科	月~金
消化器科	
循環器科	
外科	月・木
皮膚科	
放射線科	火
耳鼻咽喉科	
婦人科	月・水・木
眼科	

4月より下記のとおり変更になります。  
婦人科外来...13:00診療開始(受付時間14:00まで)  
整形外科外来...当面の間休診となります。

## 雄勝病院

☎57-3111

受付時間

8:30~11:30

13:30~15:00

診療科	診察日
内科	月~金
外科	
歯科	火~土

## 牡鹿病院

☎45-3185

受付時間

8:30~11:30

13:30~16:00

診療科	診察日
内科	月~金
外科	
歯科	火・金
整形外科	火・金

河北歯科診療所の受付時間は、月・火・水・金曜日は9:00~17:00まで、木・土曜日は9:00~12:00までです。相川診療所の第2・4土曜日は、しばらくの間休診します。

## 公立深谷病院

☎73-2111

受付時間 初診 8:20~11:30

再診 7:30~11:30

- 一部の科、午後診療あり
- 休日夜間診療は随時

診療科	診察日
内科	月~金
消化器科	
呼吸器科	
外科	月~金
循環器科	
産婦人科	月・水・金
整形外科	
リハビリテーション科	木
耳鼻いんこう科	

4月17日から耳鼻いんこう科常勤医師の着任に伴い、診療日を変更することがあります。

## 石巻市立病院

みなさんは食事療法という言葉をどのようなイメージをお持ちでしょうか？制限される、面倒くさい、大変そう、楽しみがなくなる、などマイナスに捉えている方が多いのではないのでしょうか？

食事療法とは、ただ食事を減らせばよいというのではなく、適量を覚えて加減して食べていただくことです。患者さんの栄養指導を行っているとき、必要以上に食事を減らしたり、特定の食品ばかりを食べたり、あるいは逆に全く食べなかったり、かえって栄養バランスが悪くなっているケースにときどき遭遇します。

食事療法は、まず普段の食生活の問題点を患者さんに認識していただくことから始まります。それをどのように改善していけばよいのかを考え、できることから実践、継続していき

## 食事療法について

## 健康コラム



市立病院 主任栄養士

鈴木 陽子

ようお手伝いさせていただくのが栄養士です。できることから実践するということが、食事療法を成功させるためのポイントです。

また、自分が出されたものを食べるだけだから調理をする人が覚えればよいのだという考えの方もいらつしやるかもしれません。実際、食事療法を続けるためには調理担当者の協力には欠かせませんが、食事療法を実践するのはあくまで患者さんご本人です。普段の食事から、自分がどういう内容の食事をどれだけ食べているのかを意識し、コツを覚えていただくと、外食などでも、バランスのいいメニューを選び分けることができるようになります。