

1月の健康コーナー

こころの
体温計



【健康推進課】☎95-1111

【各総合支所市民福祉課】

河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-2113 河南 ☎72-2094

桃生 ☎76-2111 北上 ☎67-2113 牡鹿 ☎45-2113

○相談

相談名	内容	とき	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) 午前8時30分～午後5時	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・不眠・ストレスなど こころの悩みに関すること何でも			健康推進課 (内線2422) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	15日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
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	15日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○心理カウンセラーによるこころの相談会 要予約

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症などこころの問題についての相談を行います。

とき	ところ	担当	申・問
25日(木)午前10時45分～午後3時15分	市役所2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2421) ☎94-9132

○東部保健福祉事務所(県石巻合同庁舎内石巻保健所) 要予約

相談・教室名	内容	とき	申・問
精神保健福祉相談	精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族	26日(金) 午後2時～5時	☎95-1431
アルコール関連問題 専門相談	アルコール関連問題(ギャンブル・薬物含む)で困っている方・その家族、関係者	19日(金) 午前10時～午後3時	
思春期・引きこもり 専門相談	引きこもりや思春期問題を抱えている方・その家族、関係者	11日(木) 午後1時～5時	


○各種教室・講演会 要予約

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室 (石巻会場)	対象 5～8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯のお話、個別相談や保護者同士の交流など	9日(火)	午後1時～2時30分	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
もぐもぐ育児相談 (河南会場)	対象 5～8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯について時間を区切って対応します。	10日(水)	午前9時30分～11時30分	遊楽館	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094

食育推進コーナー
食事は楽しく!

《石巻市食育推進会議 会長 須能邦雄》

私は6人兄妹の末子で、正月は家族全員そろって食事を楽しんでいました。私の父は「食事は楽しく食べることが大切、雰囲気の良いも栄養源」と言っており、私自身もそれが一番大切なことだと思っています。家族で食卓を囲みコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、楽しみながら食生活の基礎を学ぶ機会にもなります。是非皆さんも家族や仲間と楽しい食事で1年をスタートさせましょう。



☎ 健康推進課(内線2617)

第10回石巻市民食育健康フェスティバル

とき 1月27日(土) 午後1時～3時30分

ところ マルホンまきあーとテラス

内容

■ステージイベント 小ホール

・講演「はじめよう健康づくり、生活習慣病予防の常識!～ここがポイント 食事と運動～」講師:石巻赤十字病院 産業医 荒川梨津子先生

※事前申し込みが必要ですので、問い合わせください。

・ベガルタ仙台による健康体操

■体験コーナー 大ホール前ロビー他

・親子体操、In body(体組成)測定など ・歯科相談、噛む力チェック

・こども調剤体験

・野菜摂取アップコーナー(野菜の重さ当てクイズ・ベジメーターによる野菜摂取量測定)

・からだの衰え度チェック(血管年齢測定・姿勢バランスチェックなど)

■展示コーナー 食育や健康に関する展示

■ちびっこスタンプラリー

小学生以下を対象にスタンプラリーを開催します。スタンプを集めて記念品をゲットしよう!

☎ 石巻市民食育健康フェスティバル実行委員会事務局 健康推進課(内線2617)

○乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	とき	受付時間	ところ
石巻 牡鹿	3～4カ月児健診	11日(木)・30日(火)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	15日(月)・24日(水)		
	1歳6カ月児健診	10日(水)・26日(金)		
	2歳児歯科健診	18日(木)・23日(火)		
	3歳児健診	17日(水)・25日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	31日(水) ※同時開催になります。	個別に 通知します	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	19日(金)		
	1歳児よちよち相談	19日(金)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	26日(金)	個別に 通知します	遊楽館
	1歳6カ月児健診	18日(木)		
	2歳児歯科健診	16日(火)		
	3歳児健診	25日(木)		

※対象者へは、日程や受付時間などを個別に通知しています。

○蛇田お茶っこサロン

とき 10日(水) 午前10時～11時30分

ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)

☎ 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎94-2966

○つむぎの会:さまざま形で子どもを亡くした親の集いです。

とき 28日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター

☎ つむぎの会 ☎090-8614-5466

○からこころ相談ダイヤル 心の無料電話相談(午前10時～午後4時)

担当:震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎0120-322-016

○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」 ☎0120-783-556(午前8時～翌朝8時)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
4日(木)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分 午後1時～4時
7日(日)	カワチ薬品石巻西店	
13日(土)	イオンモール石巻	
20日(土)		
27日(土)		

【全地区対象】令和6年度各種健(検)診の申込調査が始まります

令和6年度の各種健(検)診申込調査書を1月上旬に送付します。

世帯主あての封筒に、健(検)診対象者分の個人名入りハガキを同封しますので、受ける方も受けない方も必ずハガキを記入のうえ返送してください。

※申込調査書は、12月1日の住民登録を基に送付します。

提出期限 1月31日(水)

☎・問 健康推進課(内線2415)

【全地区】追加の胃がん検診を実施します

対象 30歳以上 ※対象年齢は令和6年3月31日現在を基準としています。

とき	ところ
17日(水)	河北総合センター「ビッグバン」
18日(木)	河南農村環境改善センター
19日(金)・23日(火)・24日(水)・27日(土)	保健相談センター
25日(木)	渡波公民館
26日(金)	向陽地区コミュニティセンター

※受診を希望する方で受診票をお持ちでない方は、問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2413)

講演会「みんなで備えよう～もしもがんになったら～」

医療従事者・保健師からがんという病気や対応策を聞き、万が一に備えましょう。

とき 20日(土) 午後1時15分～4時30分

ところ マルホンまきあーとテラス 2階大研修室

定員 50人(先着)

申込方法 電話またはSMSで申し込みください。

☎・問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)

※SMS連絡可。

傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
19日(金)午前10時～11時30分	市役所5階市民サロン	楽しいおしゃべり 軽体操など
25日(木)午前10時～11時30分	寿楽荘	

☎ 健康推進課(内線2422)

成人歯科健康診査が終了します

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査が1月31日(水)で終了します。

2月は補足健診期間になっていますが、受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れ、余裕をもって受診してください。

☎ 健康推進課(内線2429)

インフルエンザ予防接種(高齢者)はお済ですか？

高齢者インフルエンザ定期予防接種の期限は、1月31日(水)です。まだ予防接種を受けていない方は、早めに受けましょう。対象者など詳しくは市報10月号または市ホームページを確認ください。

☎ 健康推進課(内線2427)、各総合支所市民福祉課



市ホームページ

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 24日(水)午後4時30分～6時30分

ところ 保健相談センター

対象 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性 ※要予約
※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

石巻地区の検診票をお持ちの方

乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に申し込みください。

検診票をお持ちでない方、総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方

検診票を発行しますので、連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】乳がん検診の終了時期が近づいています

検診最終日 2月17日(土)

ところ 保健相談センター

対象 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性 ※要予約
※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合

乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に問い合わせください。

検診票をお持ちでない方

検診票を発行しますので、連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2427)

市立病院のご案内

○診察時間(休日・土日・祝日・年末年始)

	受付時間	診察開始
内科・外科 ・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時
	再診 午前8時～11時30分	
皮膚科	午前8時～11時	午後1時30分
眼科	午前8時～11時	
	水曜日 午後0時30分～2時30分	
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	午後1時

○診療日

	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	—	○	○	○
整形外科	午前	○	—	—	○	○
皮膚科	午前	—	—	—	○	—
眼科	午前	○	○	—	○	○
	午後	—	—	○	—	—
耳鼻咽喉科	午後	○	○	—	○	○

- ※小児担当医が不在のため、原則15歳以上の方を診療対象とします。
- ※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。
- ※診療日が変わる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

○腎臓内科外来の診療を開始しました

腎臓内科は予約をしなくても受診することができますが、他医療機関を受診中の場合は、紹介状と事前予約が必要です。

- ・診療日 毎週水曜日(休日は除く)
- ・受付時間 【初診】午後1時～3時 【再診】午後1時～4時
- ・診療開始 午後1時30分

ホームページ



○皮膚科を受診される方へ

- ・新規患者は予約制による診療となります。
- ・再診の方についても予約制となります。
- ・他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が受診する際は、紹介状が必要となります。

※不明な点などありましたら、問い合わせください。 ☎ 市立病院 ☎25-5555

夜間急患センターの診療時間

○夜間診療

	小児科	内科	外科
月～金曜日	午後7時～10時	午後6時～ 翌朝7時	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時		
日曜・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～ 翌朝6時	午後6時～9時 ※令和5年12月29日～ 1月2日(火)は 午後6時～翌朝7時 ※1月3日(水)は 午後6時～翌朝6時まで

○休日(昼間)診療

	外科
日曜・休日	午前9時～午後5時 (受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4時) ※令和5年12月29日～1月3日(水)は夜間診療のみ。

ところ 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)
※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場を利用ください。
☎ 夜間急患センター ☎94-5111

◆1月の休日等救急当番医

○担当医は変更になることがあります。各医療機関に確認の上、受診してください。

※診療時間は、午前9時～午後5時です。
※担当医や受付終了時間、昼休み時間は、各医療機関に確認の上、受診してください。
※下表に記載のない産婦人科の対応は、当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。
※外科は、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
1日(月・祝)	内科	蛇田さくら内科クリニック(蛇田字金津町)	☎98-3710
		あゆみ野クリニック(あゆみ野二丁目)	☎95-0182
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322
2日(火)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	☎96-3251
		こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
3日(水)	内科	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	☎95-6118
		大街道じゅんクリニック(大街道北三丁目)	☎92-1092
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
7日(日)	内科	高橋消化器内科(千石町)	☎95-1621
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
8日(月・祝)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	☎23-0221
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322
14日(日)	内科	いしのみき矢吹クリニック(大橋三丁目)	☎21-6117
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
21日(日)	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	☎94-9195
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
28日(日)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
1日(月・祝)					千葉歯科クリニック(蛇田字新坪寺)	☎94-1771
2日(火)					塚本歯科医院(渡波町一丁目)	☎97-3338
3日(水)					藤江歯科医院(南中里一丁目)	☎95-2313
7日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀨)	☎73-5888	イオンタウン矢本内科(小松)	☎24-6119	よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185
8日(月・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨)	☎73-3811	森さい生医院(野蒜ケ丘)	☎98-8891	阿部歯科医院(末広町)	☎96-6546
14日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	泉谷歯科医院(南中里二丁目)	☎95-7715
21日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	石垣クリニック内科・循環器科(矢本)	☎83-7070	植木歯科クリニック(中里六丁目)	☎22-0066
28日(日)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ケ丘)	☎98-5571	内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
☎94-8223
(同日程で診療)

