

## ◇ 桃生総合支所

桃生保健センター ☎76-3360

| と き    | 内 容          | 受付時間  | 対 象                    | 会 場      |
|--------|--------------|-------|------------------------|----------|
| 2日(金)  | 1歳6か月児健診     | 12:30 | H16年3月～H16年5月生まれ       | 桃生保健センター |
| 8日(木)  | 健康サロン        | 9:30  | どなたでも参加できます            |          |
| 9日(金)  | 3～4か月児健診     | 13:00 | H17年7月21日～H17年8月20日生まれ |          |
| 13日(火) | ママのほっとティータイム | 個別通知  | 生後1～2か月児の母親            |          |
|        | 育児相談         |       | 生後7か月児・11か月児           |          |
| 21日(水) | 2歳児歯科健診      | 12:30 | H15年4月～H15年6月生まれ       |          |
| 26日(月) | ストレスなんでも相談日  | 9:00  | どなたでもご相談できます。          |          |

※ 妊婦健康相談は、毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)の午後1時から桃生保健センターで開催します。

※ 母子手帳は、月～金曜日(祝日を除く)の午前8時30分から午後5時まで、桃生保健センターで交付します。

## ◇ 北上総合支所

北上保健センター ☎67-2301

| と き    | 内 容                  | 受付時間        | 対 象                                      | 会 場      |
|--------|----------------------|-------------|--|----------|
| 1日(木)  | 2歳児歯科健診              | 12:30～12:40 | H15年9月～H15年12月生まれ                        | 北上保健センター |
| 2日(金)  | 麻疹予防接種               | 13:30～14:00 | H16年8月～H16年11月生まれ<br>生後90か月までに接種を受けていない人 |          |
| 9日(金)  | 二種混合予防接種             | 15:00～15:30 | 町内小学6年生                                  |          |
| 13日(火) | 3～4か月児健診             | 12:30～12:40 | H17年8月～H17年9月生まれ                         |          |
|        | すくすく赤ちゃん相談<br>よちよち相談 |             | H17年5月～H17年6月生まれ<br>H17年1月～H17年2月生まれ     |          |

## ◇ 牡鹿総合支所

保健福祉課 ☎45-2113

| と き    | 内 容      | 時 間         | 対 象      | 会 場                 |
|--------|----------|-------------|----------|---------------------|
| 5日(月)  | 男の料理教室   | 9:30～13:30  | 牡鹿地区の男性  | 牡鹿保健福祉センター<br>(清優館) |
| 14日(水) | 精神回復者会   | 10:00～13:00 | 希望される方   |                     |
| 23日(金) | 小学生の料理教室 | 9:30～13:30  | 牡鹿地区の小学生 |                     |
| 26日(月) | 中学生の料理教室 | 9:30～13:30  | 牡鹿地区の中学生 |                     |

※男の料理教室は3回シリーズです。各料理教室への参加は、電話でお申し込みください。

## Information (全地区対象)

### インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザが流行する季節です。

インフルエンザにかかると、かぜとよく似た症状が出ますが、普通のかぜに比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのが特徴です。

#### <インフルエンザの主な特徴>

- 38℃～40℃の高熱が続く  
(一度下がった熱が再び出ることも多い)
- 激しいせきや鼻水が出る
- 関節痛、筋肉痛、腰痛
- のどが強く痛む
- 悪寒や頭痛

流行前に  
予防接種を



#### <予防のために>

- 流行前にインフルエンザのワクチン接種をしましょう  
(かかっても軽い症状で済みます)
- 流行期に人込みには行かないようにしましょう
- 外出するときはマスクを忘れずに
- うがい、手洗いをこまめにしましょう
- 加湿器などで部屋の乾燥を防ぎましょう
- 日頃から十分な栄養や休息を取りましょう

問・申 健康管理課 (内線340)

### いのちの電話相談(24時間無料)

☎ 0120 - 738 - 556

期 間 12月1日(木)～7日(水) 24時まで

相談内容 自殺に関する相談

担 当 日本いのちの電話連盟

### アルコール依存症の家族教室

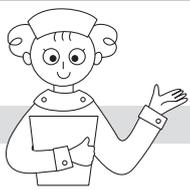
対象者 アルコール依存症と診断された方・飲酒による暴力などの問題行動のある方のご家族

場 所 石巻保健福祉事務所 2階会議室  
(東中里一丁目4-32)

日時・内容

| 回 | 日 時   | 内 容  |
|---|---|--|
| 1 | 平成 17年<br>12月15日(木)<br>午後1時～3時              | ● 講話「アルコール依存症者への家族の対応方法について知ろう」<br>● グループミーティング<br>講師：東北会病院 精神保健福祉士 菊池 郁民氏                     |
| 2 | 平成 18年<br>1月26日(木)<br>午前10時30分～<br>午後12時30分 | ● 講話「地域で開かれている断酒会・AA・アラノンって？」<br>● グループミーティング<br>講師：東北会病院 精神保健福祉士 菊池 郁民氏<br>NPO法人宮城県断酒会 奥津 幸郎氏 |

問・申 石巻保健福祉事務所 母子・障害班 ☎95-1431



12月の

健康コーナー

本庁・各総合支所はその地区が対象となります。

## ◇ 河北総合支所

保健課 ☎62-2117

| と き    | 内 容            | 受付時間        | 対 象               | 会 場      |
|--------|----------------|-------------|-------------------|----------|
| 2日(金)  | 育児相談           | 9:15～ 9:30  | H17年4月～H17年5月生まれ  | 河北保健センター |
| 8日(木)  | 言語リハビリ相談会      | 10:00～12:00 | 失語症・構音障害などで相談したい方 |          |
|        | すこやか親子クッキング    | 10:00～12:30 | 1歳6か月～5歳児と保護者     | 河北総合センター |
|        | 心の健康づくり講演会     | 18:30～20:00 | 一般市民              |          |
| 12日(月) | 三種混合予防接種       | 13:10～14:00 | H16年10月～H17年3月生まれ | 河北保健センター |
| 14日(水) | 3歳児健診          | 12:15～13:00 | H14年5月～H14年6月生まれ  |          |
| 15日(木) | 子育てと心の相談会      | 13:30～15:00 | 一般市民              |          |
| 16日(金) | リハビリ教室         | 10:00～14:00 | 脳卒中などの後遺症者        | 河北総合センター |
| 19日(月) | いきいき健康相談会      | 9:00～11:30  | 一般市民              | 河北保健センター |
| 21日(水) | いきいきヘルスアップセミナー | 9:30～12:00  | セミナー申込者           | 河北総合センター |
| 27日(火) | 3～4か月児健診       | 12:15～13:00 | H17年8月～H17年9月生まれ  | 河北保健センター |
|        | B C G接種        | 13:10～14:00 |                   |          |

## ◇ 雄勝総合支所

保健福祉課 ☎57-3611

| と き    | 内 容       | 受付時間        | 対 象                                  | 会 場      |
|--------|-----------|-------------|--------------------------------------|----------|
| 2日(金)  | 機能訓練教室    | 10:00～14:00 | 脳卒中後遺症者・閉じこもりがちな高齢者                  | 母子健康センター |
| 6日(火)  | 乳がん検診     | 個別通知        | H18年3月31日を基準に30～39歳の女性、40歳以上の奇数年齢の女性 | 雄勝公民館    |
| 7日(水)  |           |             |                                      |          |
| 7日(水)  | 麻しん予防接種   | 13:00～13:30 | 生後12か月～90か月                          | 雄勝病院     |
| 8日(木)  | 高血圧予防教室   | 10:00～11:30 | 基本検診結果において血圧要指導者および一般                | 雄勝公民館    |
| 12日(月) | 心の悩み相談日   | 13:00～15:00 | 心の悩みがある方                             | 母子健康センター |
| 14日(水) | 三種混合予防接種  | 13:00～13:30 | 生後3か月～90か月                           | 雄勝病院     |
| 20日(火) | 3歳児健康診査   | 13:00～      | 対象者には、問診票を送付します。                     | 母子健康センター |
| 21日(水) | B C G予防接種 | 13:00～13:30 | 生後3か月～6か月                            | 雄勝病院     |
|        | 風しん予防接種   |             | 生後12か月～90か月                          |          |

※高血圧予防教室は高血圧について学びたい方はどなたでも参加できます。詳しくは雄勝総合支所保健福祉課へお問い合わせください。

## ◇ 河南総合支所

健康管理課 ☎72-2094

| と き            | 内 容         | 受付時間        | 対 象                                 | 会 場        |
|----------------|-------------|-------------|-------------------------------------|------------|
| 2日(金)<br>7日(水) | インフルエンザ予防接種 | 12:45～13:30 | 65歳以上の方および60歳以上65歳未満の内部機能障害1級に該当する方 | 河南母子健康センター |
| 5日(月)          | 風しん予防接種     | 13:00～13:30 | H15年7月1日～H15年12月31日生まれ              |            |
| 6日(火)          | 乳児相談        | 9:30～10:30  | H17年4月5日～6月6日生まれ                    |            |
| 8日(木)          | ポリオ予防接種     | 13:00～13:30 | H16年8月1日～H17年7月31日生まれ 和湊・鹿又・北村地区    |            |
| 12日(月)         |             |             | H16年8月1日～H17年7月31日生まれ 前谷地・須江・広瀬地区   |            |
| 16日(金)         | 三種混合予防接種    | 13:00～13:30 | 救済日                                 |            |
| 中 旬            | 結核検診        | 個別通知        | 65歳以上の方(未検者)                        |            |

※対象者には個人通知します。お問い合わせは、河南総合支所まで

## ◇ 石巻保健福祉事務所 (石巻保健所)

| と き    | 相 談 名      | 時 間         | 会 場                  | 内 容                         | 申し込み・問い合わせ     |
|--------|------------|-------------|----------------------|-----------------------------|----------------|
| 13日(火) | H I V検査    | 13:00～14:00 | 石巻保健福祉事務所<br>(石巻保健所) | プライバシーは守ります。匿名でもかまいません(要予約) | 石巻保健福祉事務所      |
|        | 骨髄バンク登録    | 9:30～11:00  |                      | 骨髄バンクの登録を受け付けます(要予約)        | 95-1411(内線352) |
| 21日(水) | こころの相談     | 13:30～16:00 | 石巻保健所                | 心の健康に関する相談(要予約)             | 95-1431        |
| 26日(月) | 引きこもり思春期相談 | 13:00～16:00 |                      | 16歳～29歳までの心の問題についての相談(要予約)  |                |