

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 牡鹿総合支所含む

健診・教室名	対 象	と き	会 場	受付時間	注意事項
3～4か月児健診	H19年9月生まれ	9日(水)17日(木)25日(金)	保健相談センター	12:45～13:00	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。
1歳児よちよち相談	H18年12月生まれ	7日(月)18日(金)23日(水)		9:30～9:45	
1歳6か月児健診	H18年5月生まれ	10日(木)22日(火)30日(水)		12:30～12:45	
2歳児歯科健診	H17年6月生まれ	8日(火)16日(水)28日(月)		12:45～13:00	
3歳児健診	H16年7月生まれ	11日(金)24日(木)29日(火)		12:30～12:45	

●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276)

予 防 接 種

接 種 名	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か月～90か月	H19年9月・10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	●予防接種予診票について 予診票は個人通知していますが、転入された方や紛失した方など、予診票がお手元ない場合は、下記までご連絡ください。
麻疹・風しん混合 (麻疹および風しんの単独ワクチンも含む。)	1期 生後12か月～24か月	H19年1月生まれ		
	2期 5歳以上7歳未満 (小学校就学前の1年間にある方)	H13年4月2日～H14年4月1日 生まれ(H20年度に小学校へ入学するお子さん)		
B C G 接 種	生後3か月～6か月未満	H19年10月生まれ		

●BCG接種は、生後3か月から6か月未満のお子さんが対象です。お子さんが生後6か月を迎える前々日まで受けましょう。

健康管理課(内線340)

●日本脳炎は原則中止となっています。ただし、日本脳炎の流行している地域に渡航するなど、日本脳炎に感染するおそれが高い場合は、接種する旨の同意書を記入の上、接種することができます。詳しいことはお問い合わせください。

相 談

相 談 名	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	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276)
こころの電話相談	(祝日を除く)			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	健康管理課(内線537)
母子手帳交付・相談	毎週火曜日	9:00～11:30	保健相談センター	母子健康手帳交付と妊娠・出産・育児に関する相談	健康管理課(内線276)
栄養相談	21日(月)	10:00～12:00		食事と栄養に関すること何でも(要予約)	健康管理課(内線497)
歯科相談	21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)	
地区健康相談	●開北・水押 9日(水) 10:00～11:30 開北会館				

教 室

教室名	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	24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)	健康管理課(内線497)

※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。

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、かぜによく似た症状がでますが、普通のかぜと比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを併発し、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でることも多い)
- 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



＜かかってしまったら＞

- 十分に睡眠をとる。→体力回復のためにゆっくり休養をとりましょう。
- 外出を控える。→発症後3日目くらいまでの期間が最も感染力が強いため、ほかの人にうつさないよう気を付けましょう。
- 水分補給を忘れずに。→高熱により脱水症状になりやすいので、こまめに水分をとりましょう。
- 適度な温度と湿度を保つ。→体を冷やさないように、室温は20℃～22℃、湿度は60%～70%を目安に調整しましょう。
- バランスのよい食事を。→消化がよく、バランスのよい食事をとりましょう。
- 受診は、感染から2日以内に。→抗ウイルス薬は、遅くなってから使っても十分な効果が得られません。発病から48時間以内の投与が勧められています。
- 自己判断での薬に注意。→小児ではアスピリンやジクロフェナウナトリウムなどの解熱剤の服用によって、脳の病気を引き起こしたり、重症化して、死亡率があがるという報告があります。どの薬が適切か、かかりつけの医師や薬剤師にあらかじめ相談しておきましょう。

問 健康管理課(内線267・340)



あさ7:30より診療致しております。

医療法人 玄秀会

千葉内科クリニック

院長 千葉秀三

診療時間	火	水	木	金	土
午前 [7:30～12:00]	○	○	○	○	○
午後 [12:30～5:00]	○	○	○	○	○

土曜午後も診療!!
日・祝日 休診

カードでの支払いも可能になりました。

石巻市住吉町 ☎21-6336 ◆人間ドック随時予約受付◆
http://www.chibanaka.com

べり屋

暮らしの特Q隊

24時間対応! お見積り無料!

安心ダイヤル24 ☎0120-972-025

～概生・河内・矢本地区受付始まりました。～

- ☑お掃除サービス
- ☑水廻りメンテナンスサービス
- ☑ハウスリフォームサービス
- ☑害虫駆除サービス
- ☑引越お手伝いサービス
- ☑一般作業業務
- ☑エアコンサービス
- ☑シルバーサービス
- ☑その他(特殊作業・遺品整理・盗聴器発見業務など)

基本料金:1時間¥3,000～

