



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
5日(火)	3歳児健診	12:30~12:45	H17年1月~2月生まれ	北上保健センター (ひまわり)
6日(水)	麻疹・風疹予防接種	13:30~13:45	1期 生後12か月~24か月までの児 2期 5歳以上7歳未満(小学校就学前の1年間にある方)	
7日(木)	こころの健康相談	13:30~	どなたでも参加できます(要予約)	
11日(月)	すくすく赤ちゃん相談	9:30~9:45	H20年1月~2月生まれ	
	よちよち相談	12:30~12:45	H19年7月~8月生まれ	
20日(水)	三種混合予防接種	13:30~13:45	生後3か月~90か月未満の児	
26日(火)	3~4か月児健診	12:30~12:45	H20年4月~5月生まれ	

※BCG予防接種は、生後3か月から6か月未満のお子さんが対象です。

個別接種に変わりましたので、お子さんが生後6か月を迎える前々日まで橋浦診療所に電話(☎67-2051)で予約して受けてください。

牡鹿総合支所 保健福祉課 ☎45-2113

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
6日(水)	個別健康・栄養相談	9:30~	希望の方は、電話で予約ください。特定健診結果をお持ちください	牡鹿保健福祉センター (清優館)
21日(木)	ヘルシー栄養教室		食生活や運動について学ぶセミナーです。先着10名です	
22日(金)	生活習慣改善教室		特定健診で、検査結果が「受診勧奨」だった方(個別通知します)	
27日(水)	精神患者回復者会「若葉会」	8:50~	希望者	

※牡鹿地区の乳幼児健診・相談の日程・内容については、30ページの本庁の欄をご欄ください。

東部保健福祉事務所 (石巻保健所)

*各会場 石巻保健所

とき	内 容	受付時間	備 考	申し込み・問い合わせ
12日(水)・26日(火)	HIV検査	13:00~14:00	プライバシーは守ります。匿名でもかまいません(要予約)	95-1430
	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)	
20日(水)	医師によるこころ相談	13:30~16:00	心の健康に関する相談(要予約)	95-1431
22日(金)	引きこもり思春期相談	10:00~15:00	16歳~29歳までの心の問題についての相談(要予約)	
15日(金)	アルコール家族教室	10:00~11:30	アルコール関連問題の病気の知識、対応のしかたについて(要予約)	
	アルコール関連相談	13:30~16:30	アルコール関連問題で困っている本人や家族の相談(要予約)	



愛の献血

1日(金)	10:00~17:00	ペアーレ石巻(川開き祭り)	☎健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
2日(土)	10:00~16:00	※2日(土)は骨髄バンク登録会もあります。	
10日(日)	10:00~12:00	河北アゼリアプラザ	☎河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117
	13:00~16:00	(サマーフェスタ・イン・かほく)	
13日(水)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター	
	13:30~16:30	石巻東店(渡波)	
23日(土)	10:00~12:00	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田)	☎健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
	13:00~17:00	(18歳以上は400ml献血のみ) ※骨髄バンク登録会もあります。	
26日(火)	10:00~12:00	石巻地区広域行政事務組合消防本部	
	13:30~16:00	ヨークベニマル湊鹿妻店	

※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。

2歳児歯科健康診査で フッ素塗布を実施します

宮城県は、3歳児の1人平均むし歯本数が全国で一番多く、その宮城県の中でも石巻市はむし歯の多い地区になっています。

市の「みんなで生き生き健康プラン」の中の「歯の健康」では、幼児のむし歯を減らすことを目標の1つにしています。

むし歯予防には、

- ①食事(砂糖)
- ②歯みがき(細菌)
- ③歯質(フッ素)が大切



なことから、8月以降の2歳児歯科健康診査で希望者に無料でフッ素塗布を実施します。

☎健康推進課(内線276)

心理カウンセラー今野廣子先生による

心の相談会

予約制

とき 9月2日(火) 午後1時

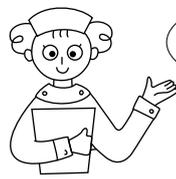
ところ 保健相談センター

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。

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。

☎・☎健康推進課(内線537)





8月の

健康

河北総合支所

保健福祉課 ☎62-2117

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
4日(月)・25日(月)	ダンベル講習会	13:30~15:30	一般市民	河北保健センター
5日(火)・6日(水)	麻しん・風しん混合予防接種	13:00~13:30	4期：高校3年生相当の方(H2年4月2日~H3年4月1日生まれ)	
12日(火)	「子育て」と「こころの健康」相談会	13:30~14:30	一般市民(要予約)	
20日(水)・21日(木)	二種混合予防接種	13:00~13:30	2期：小学6年生相当の方(H8年4月2日~H9年4月1日生まれ)	

※河北地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、前ページの北上地区の欄をご覧ください。

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
月曜~金曜 (祝日を除く)	健康・育児相談 心の悩み相談	8:30~17:00	育児に関することや、自分の健康について関心のある方 ストレス・悩み事を抱えている方	保健福祉課
27日(水)	三種混合予防接種			
13日(水)	麻しん・風しん混合予防接種	13:00~13:30	生後3か月~90か月未満の児	雄勝病院
1日(金)~25日(月)			1期：生後12か月~24か月までの児	雄勝病院・班目病院 *予約制
			2期：5歳以上7歳未満の児(小学校就学前の1年間にある方)	
			3期：中学1年生相当の方(H7年4月2日~H8年4月1日生まれ) 4期：高校3年生相当の方(H2年4月2日~H3年4月1日生まれ)	
6日(水)	二種混合予防接種	13:00~13:30	H8年4月2日~H9年4月1日生まれ	雄勝病院*予約制
6日(水)・20日(水)	ダンベル教室	10:00~	どなたでも参加できます。	母子健康センター

※雄勝地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、前ページの北上地区の欄をご覧ください。

※総合健診については、19日(火)から20日(水)まで大須小学校、21日(木)から23日(土)まで雄勝公民館で実施。個別に通知しますので、確認してください。

河南総合支所

保健福祉課 ☎72-2094

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
5日(火)	三種混合予防接種	13:00~13:30	H19年6月1日~12月31日生まれ	河南母子健康センター
6日(水)	2歳児歯科健診	12:45~13:00	H18年1月1日~2月15日生まれ	桃生保健センター
8日(金)	麻しん風しん予防接種	13:00~13:30	H14年4月2日~9月30日生まれ	河南母子健康センター
20日(水)	6~8か月乳児相談	9:15~9:30	H19年12月18日~H20年2月20日生まれ	
20日(水) ~9月17日(水) (土日祝日を除く)	特定健康診査	個別通知を ご覧ください。	国保加入者で40歳~74歳までの方	各地区会場
	健康診査		後期高齢者医療保険加入者のうち申し込みされた方	
	肺がん検診		40歳以上の方	
	結核検診		65歳以上の方	
	肝炎ウイルス検診		40歳の方と41歳以上で過去に検診を受けたことのない方	
	前立腺がん検診		50歳以上の男性	
22日(金)	3歳児健診	12:30~12:45	H17年1月1日~2月15日生まれ	河南母子健康センター
25日(月)	麻しん風しん混合予防接種	13:00~13:30	H14年10月1日~H15年4月1日生まれ	
26日(火)	みんなの楽しくダンベルクラブ	9:15~9:30	一般市民	遊楽館アリーナ
28日(木)	こころの健康相談	13:15~13:30	どなたでも相談できます。(要予約)	河南母子健康センター
29日(金)	BCG接種	13:00~13:30	H20年4月1日~5月31日生まれ	

桃生総合支所

保健福祉課 ☎76-2111

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
4日(月)	健康サロン	9:30~	どなたでも参加できます	桃生保健センター
8日(金)	健康ダンベル体操			
19日(火)	1歳児よちよち相談	10:00~10:15	H19年7月11日~H19年9月19日生まれ	
21日(木)	健康ダンベル体操	13:30~	どなたでも参加できます	

※桃生地区の乳幼児健診の日程・内容などについては、上の河南地区の欄をご覧ください。

※総合健診については、25日(月)から31日(日)まで高須賀定住センター、神取いきいき交流センター、桃生文化交流会館、永井いきいき交流センター、桃生総合支所で行います。個別に通知しますので、確認してください。

食中毒を予防しよう!!!!!!

~ O-157、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌など ~

抵抗力の弱い子どもやお年寄りなどは、食中毒にかかると重症になることもあります。各家庭で予防を心がけましょう!

◆家庭でできる食中毒予防◆

- ①生鮮食品は新鮮なものを購入し、消費期限があるものは必ず確認しましょう。
- ②温度管理が必要なものは、すぐ保存しましょう。 ③清潔に努め、手洗いの励行。食材料はよく洗いましょう。
- ④十分に加熱しましょう。 ⑤作った料理は、すぐ食べましょう。 ⑥時間がたったら思い切って捨てましょう。



健康推進課 (内線267)