

◇北上地区

北上保健センター ☎67-2301

と き	内 容	受付時間	対 象	会 場
2日(火)	3歳児健診	12:30~12:45	H17年5月~6月生まれ	北上保健センター (ひまわり)
3日(水)	麻疹・風疹予防接種	13:30~13:45	1期：生後12か月~24か月の児 2期：5歳以上7歳未満(小学校就学前の1年間にある方)	
8日(月)	いきいきダンベルセミナー	9:30~ 9:45	どなたでも参加できます	
9日(火)	すくすく赤ちゃん相談 よちよち相談		H20年5月~6月生まれ H19年11月~12月生まれ	
10日(水)	二種混合予防接種	15:00~15:30	小学6年生相当の方(H8年4月2日~H9年4月1日生まれ)	
16日(火)	3~4か月児健診	12:30~12:45	H20年8月~9月生まれ	
17日(水)	三種混合予防接種	13:30~12:45	生後3か月~90か月未満の児	

※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、橋浦診療所に電話(☎67-2051)で予約して受けてください。

◇牡鹿地区

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
1日(月)	乳幼児発達相談	10:00	希望の方は予約ください	牡鹿保健福祉センター 「清優館」
4日(木)	ダンベル会	13:00	どなたでも参加できます	
24日(水)		9:30		
12日(金)	精神障害者回復会「若葉会」		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ページの石巻地区の欄をご覧ください。

◇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
9日(火)・16日(水)	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)	95-1430
	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)	
18日(木)	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
26日(金)	引きこもり思春期相談	10:00~15:00	16歳~29歳の方の心の問題についての相談(要予約)	



愛の献血

2日(火)	10:00~12:00	㈱ナリサワ	☎健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
	13:30~16:00	ヨークベニマル石巻蛇田店	
5日(金)	10:00~12:00	ヨークベニマル湊鹿妻店	
	10:00~12:00	東北電力㈱石巻営業所	
7日(日)	10:00~12:00	みやぎ生協石巻渡波店	
	13:00~16:30		
21日(日)	10:00~12:00	石巻まるごとフェスティバル	
	13:00~15:00	(ペアー石巻・クリスマスキャンペーン)	
24日(水)	10:00~12:00	日本製紙㈱石巻工場	
	13:30~16:00	マルハン石巻店	
25日(木)	10:00~12:30	雄勝総合支所	☎雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-3611
	14:00~16:00	北上総合支所	☎北上保健センター ☎67-2301
27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)
	13:00~16:30	(※18歳以上は400ml献血のみ) ※骨髄バンク登録会もあります。	

※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。

インフルエンザを予防しましょう!!

【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)
- 流行期に人込みが多い場所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。
- 日ごろから十分な栄養や休息を取りましょう。

【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

- 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。

☎健康推進課(内線340)

高齢者インフルエンザ予防接種

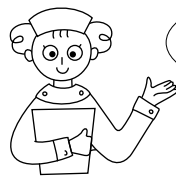
石巻地区対象

☎健康推進課(内線340)

- 対 象**
- ①65歳以上の方
 - ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器に重い障害があり、医師の診断書または身体障害者福祉手帳の写しを提示できる方

- と ころ** 旧石巻市内および東松島市の医療機関
*予防接種を実施していない医療機関もありますので、事前に予約をしてください。

自己負担金 1,000円



12月の

健康

◇河北地区

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
5日(金)	ヘルシー栄養セミナー	9:30~12:00	河北地区内住民 (おおむね40~64歳)	河北総合センター (ビッグバン)
8日(月)・22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
12日(金)	「子育て」と「こころの健康」 相談会	13:30~14:30	一般市民 (要予約)	
18日(木)	三種混合予防接種	13:00~13:30	1期初回：生後3か月~12か月までの児 1期追加：1期3回目接種後おおむね1年経過 した方	

※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。

◇雄勝地区

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
3日(水)・17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
3日(水)	BCG予防接種	13:00~13:30	生後3か月~6か月未満の児	雄勝病院
10日(水)	麻しん・風しん予防接種		1期：生後12か月~24か月の児 2期：5歳以上7歳未満 (小学校就学前の1年 間にある方)	
17日(水)・24日(水)	三種混合予防接種		生後3か月~90か月未満の児	

※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。

◇河南地区

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
4日(木)	三種混合予防接種	13:00~13:30	H20年1月1日~5月31日生まれ	河南母子健康センター
5日(金)	3~4か月児健診	12:45~13:00	H20年7月16日~8月31日生まれ	桃生保健センター
11日(木)	1歳6か月児健診	12:30~12:45	H19年4月1日~5月15日生まれ	河南母子健康センター
12日(金)	6~8か月乳児相談	9:15~ 9:30	H20年4月18日~6月12日生まれ	
15日(月)・19日(金)	ポリオ	13:00~13:30	H19年8月1日~H20年7月31日生まれ	
16日(火)	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)	桃生保健センター
17日(水)	2歳児歯科健診	12:45~13:00	H18年5月16日~6月30日生まれ	
24日(水)	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
25日(木)	BCG予防接種	13:00~13:30	H20年8月1日~9月30日生まれ	河南母子健康センター

◇桃生地区

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
11日(木)	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
16日(火)	健康ダンベル体操	13:30~	どなたでも参加できます	
19日(金)	1歳児よちよち相談	10:00~10:15	H19年11月16日~H20年1月19日生まれ	

※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。

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 平成21年1月13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)

石巻地区対象

まもなく終了します!!

乳がん(マンモグラフィ)検診は12月22日(月)まで、
子宮がん検診は12月25日(木)まで受診しましょう!

*対象者で追加申し込みしていた方で、通知書が届いていない方は、健康推進課(内線340)へご連絡ください。