



9月の

# 健康コーナー

問 健康推進課 ☎95-1111  
 各総合支所保健福祉課  
 河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-3611  
 河南 ☎72-2094 桃生 ☎76-2111  
 北上 ☎67-2301 (北上保健センター内)  
 牡鹿 ☎45-2113 (牡鹿保健福祉センター内)

## ❖ 乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	対 象	と き	受付時間	と ころ
石 巻	3～4か月児健診	H21年5月生まれ	11日(金)・17日(木)・30日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H20年8月生まれ	2日(水)・14日(月)・28日(月)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年1月生まれ	3日(木)・8日(火)・16日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年2月生まれ	1日(火)・10日(木)・18日(金)		
	3歳児健診	H18年3月生まれ	4日(金)・9日(水)・15日(火)		
河北 雄勝 北上	1歳6か月児健診	H20年1月・2月生まれ	15日(火)	12:30～12:45	北上保健センター (ひまわり)
	2歳児歯科健診	H19年2月・3月生まれ	29日(火)		
河 南	3～4か月児健診	H21年5月生まれ	18日(金)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8か月児すくすく相談	H21年1月生まれ	8日(火)	9:30～9:45	河南母子健康センター 桃生保健センター
桃 生	1歳児よちよち相談	H20年8月生まれ	24日(木)	12:15～12:40	河南母子健康センター 桃生保健センター
	1歳6か月児健診	H19年12月21日～H20年2月15日生まれ	10日(木)		
	2歳児歯科健診	H19年2月16日～3月31日生まれ	16日(水)		
牡 鹿	3～4か月児健診	H21年4月・5月生まれ	3日(木)	13:15～13:30	牡鹿保健福祉セン ター(清優館)
	1歳児よちよち相談	H20年7月・8月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6か月児健診	H19年12月～H20年1月生まれ			
	2歳児歯科健診	H19年1月・2月生まれ			
	3歳児健診	H18年2月・3月生まれ			

## ❖ 各種教室

教室名	内 容	と き	受付時間	と ころ
離乳食教室 (河北・雄勝・北上地区)	対象：4～18か月児の保護者の方 内容：離乳の進め方、実習など [申・問] 河北・保健福祉課 ☎62-2117	9日(水)	9:30～10:00	河北保健センター
離乳食教室 (石巻地区)	対象：5～8か月児の保護者の方 内容：離乳の進め方のお話 定員：15組(要予約) [申・問] 健康推進課(内線497)	14日(月)	13:15～13:30	市保健相談センター
ヘルシー栄養セミナー (牡鹿地区)	どなたでも参加できます。(要予約) [申・問] 牡鹿・保健福祉課 ☎45-2113	9日(水)	9:30～	牡鹿保健福祉センター (清優館)

## ❖ 相 談

相 談 名	内 容	と き	時 間	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)	8:30～17:00	健康推進課	健康推進課(内線515)
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276)
こころの電話相談	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	健康推進課(内線537)			
母子手帳交付・相談 (石巻地区)	母子健康手帳交付と妊娠・出産・育児に関する相談	毎週火曜日	9:00～11:30	健康推進課(内線276)	
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも(要予約)	7日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	健康推進課(内線497)
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)		13:00～15:00		健康推進課(内線514)

※各総合支所保健福祉課でも、各種相談および母子手帳交付・相談を随時(8:30～17:00)開催しています。

## ❖ 心理カウンセラーによる心の相談会 [要予約]

と き	と ころ	担 当	申 ・ 問
3日(木) 13:30～	桃生保健センター	樋口 広思 先生	桃生 保健福祉課 ☎76-2111(内線236)
8日(火) 13:00～	あいプラザ・石巻	今野 廣子 先生	健康推進課(内線537)
18日(金) 13:30～	河北保健センター	小山 勝己 先生	河北 保健福祉課62-2117

※精神障害者回復者クラブを各地区で開催中です。健康推進課・各総合支所保健福祉課にお問い合わせください。

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!

## ❖ 東部保健福祉事務所(石巻保健所)

ところ 石巻保健所

相 談 ・ 教 室 名	内 容	と き	受付時間	申 ・ 問
骨髄バンク登録	骨髄バンクの登録を受け付けます(要予約)	8日(火)	9:30～11:00	☎95-1430
HIV検査	プライバシーは守ります。匿名でもかまいません(要予約)	29日(火)	13:00～15:30	
医師による心の相談	心の健康に関する専門相談(要予約)	16日(水)	13:30～16:00	☎95-1431
引きこもり思春期相談	16歳～29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	25日(金)	10:00～15:00	

## ❖ 予防接種

対象地区	予 防 接 種 名	今月の該当児	と き	受付時間	と ころ
石巻	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	H21年 5月・6月生まれ	予診票は、個人通知します。市内指定医療機関に予約し受けてください。 ※麻しん・風しん・・・平成20年度から5年間に限って定期予防接種の対象者となる3期および4期の方で接種していない方は、3月31日まで無料で接種できますので、早めに接種しましょう。	13:00～13:30	河北保健センター
	ジフテリア・破傷風(二種混合)	11歳以上13歳未満			
	B C G	H21年 6月生まれ			
河北	B C G	H21年 4月・5月生まれ	3日(木)	13:00～13:30	河北保健センター
	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	生後3か月～90か月未満	17日(木)		
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	30日(水)		
雄勝	B C G	生後3か月～6か月未満	2日(水)	13:00～13:30	雄勝病院
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	9日(水)		
	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	生後3か月～90か月未満	30日(水)		
河南	麻しん・風しん(混合1期)	H20年 6月1日～8月31日生まれ	1日(火)	13:00～13:30	河南母子健康センター
	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)1期追加	H19年 6月1日～12月31日生まれ	14日(月)		
	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	H21年 1月1日～5月31日生まれ	30日(水)		
北上	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	30日(水)	13:30～13:45	北上保健センター(ひまわり)
	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	生後3か月～90か月未満	24日(木)		
	B C G	生後3か月～6か月未満	個別接種になりますので、生後6か月を迎える前々日までに橋浦診療所(〒67-2051)に予約し受けてください。		
牡鹿	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	生後3か月～90か月未満	予診票は、個人通知します。市内指定医療機関に予約し受けてください。		
	B C G	生後3か月～6か月未満			
	麻しん・風しん	下表の予防接種対象者			

※予診票は個人通知します。詳しいことは予診票をご覧ください。 通知書が届いていない方、転入した方はご連絡ください。

予防接種名	対 象 者	回数
麻しん	1期 生後12か月～24か月未満	1回
	2期 小学校就学前の1年間にある方 (H15年4月2日～H16年4月1日生まれ)	1回
風しん	3期 中学校1年生に相当する方 (H8年4月2日～H9年4月1日生まれ)	1回
	4期 高校3年生に相当する方 (H3年4月2日～H4年4月1日生まれ)	1回

### 石巻地区秋期ポリオ予防接種を実施します

と き 10月14日(水)、15日(木)、16日(金)、20日(火)、21日(水)、22日(木)、23日(金)、27日(火)、28日(水)、29日(木)、30日(金)、11月5日(木)  
 受付時間 午後1時～1時30分  
 と ころ 市保健相談センター3階講義室  
 ※H20年7月～H21年6月生まれのお子さんには通知します。  
 指定日に都合が悪く変更したい方、90か月未満のお子さんで2回終わっていない方、転入などで通知が届いていない方は予約を入れてください。

## ❖ ダンベル講習会など

対象地区	講 習 会 など	と き	受付時間	と ころ
河 北	ダンベル講習会	14日(月)・28日(月)	13:30～	河北保健センター
雄 勝	玄米ニギニギダンベル教室	24日(木)	9:30～	雄勝母子健康センター
河 南	みんなの楽しくダンベルクラブ	29日(火)	9:15～9:30	遊楽館アリーナ
北 上	いきいきダンベル体操	14日(月)	9:30～9:45	北上保健センター(ひまわり)
桃 生	健康サロン(65歳以上の方)	3日(木)	9:30～	桃生保健センター
	健康ダンベル体操	①8日(火) ②24日(木)	①9:30～ ②13:30～	
牡 鹿	ダンベル会	①2日(水) ②30日(水)	①13:00～ ②9:30～	牡鹿保健福祉センター(清優館)

どなたでも参加できます。  
詳しくは、各地区担当まで。

## ❖ 特定健康診査・健康診査・各種検診

対象地区	対 象 者 など	と き
河 南	○特定健康診査(国保加入者) 40歳～74歳 ○健康診査 75歳以上 ○大腸がん検診 40歳以上 ○結核検診 65歳以上 ○肺がん検診 40歳以上 ○前立腺がん検診 50歳以上の男性 ○肝炎ウイルス検診 40歳以上で今まで検診を受けたことのない方	9日(水)まで
河 北	○大腸がん検診(40歳以上の方)	検査容器回収日 28日(月)～30日(水)

いずれも個別通知しますので、時間や場所を確認してください。

### 身体の不自由な方の健診

身体の不自由な方の健診を実施します。希望される方は、健康推進課に申し込みください。

と き 25日(金) 午後1時～3時 ところ 市保健相談センター  
 対 象 車椅子、松葉づえで移動のできる方(付き添いの方が必要です)  
 ※特定健診と肺がん・結核検診および前立腺がん検診が受けることができます。  
 申・問 健康推進課(内線 476)

石巻地区

**まもなく終了します!** 胃がん検診・・・4日(金)まで  
 特定健診および前立腺がん検診・・・30日(水)まで  
 忘れずに受診しましょう。

通知書が届かない場合はご連絡ください。  
 問 健康推進課(内線 267・476)

### 肺炎球菌予防接種を実施します!!

14日(月)から一部公費負担による肺炎球菌予防接種を実施します。

対 象 65歳以上の方で、これまでに接種をしたことがない方および健康保険などの適用がない方

実施医療機関 市指定の医療機関

自己負担金 4,000円

詳細については、町内回覧や個人通知でお知らせします。

問 健康推進課(内線 476)・各総合支所保健福祉課