



11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・各種教室

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7月生まれ	11日(水)・20日(金)・26日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H20年10月生まれ	2日(月)・4日(水)・5日(木)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年3月生まれ	10日(火)・18日(水)・27日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年4月生まれ	6日(金)・13日(金)・19日(木)		
	3歳児健診	H18年5月生まれ	12日(木)・17日(火)・25日(水)		
乳幼児教室	5～8か月児の保護者の方	16日(月)13:30～(受付13:15～13:30) 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)			
河北 雄勝 北上	1歳6か月児健診	H20年3・4月生まれ	10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4・5月生まれ	24日(火)		
	乳幼児教室	4～18か月児の保護者の方	17日(火)10:00～(受付9:30～10:00) 内容:離乳の進め方、実習など 申・問 河北・保健福祉課 62-2117		河北保健センター
河 南	3～4か月児健診	H21年7月生まれ	20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3月生まれ	10日(火)	9:30～9:45	河南母子健康センター
桃 生	1歳児よちよち相談	H20年10月生まれ	18日(水)	9:30～9:45	桃生保健センター
	2歳児歯科健診	H19年4月1日～5月15日生まれ	4日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H18年4月1日～5月15日生まれ	26日(木)	12:15～12:40	河南母子健康センター
牡 鹿	3～4か月児健診	H21年6・7月生まれ	5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9・10月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6か月児健診	H20年2・3月生まれ			
	2歳児歯科健診	H19年3・4月生まれ			
	3歳児健診	H18年4・5月生まれ			

## ❖ 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)	2日(月)	10:00～12:00	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
4日(水)14:00～	牡鹿保健福祉センター(清優館)	門間 好道 先生	牡鹿保健福祉課☎45-2113
5日(木)13:30～	河南母子健康センター	樋口 広思 先生	河南保健福祉課☎72-2094(内線273)
10日(火)・24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)
20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

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症等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!

※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。

## ❖ 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)	10日(火)	9:30～11:00	☎95-1430
HIV検査	プライバシーは守ります。匿名でも構いません(要予約)	24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)	17日(火)	13:30～16:00	☎95-1431
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	20日(金)	13:30～16:30	
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)	27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7・8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。	4日(水)	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					11日(水)
	BCG	H21年8月生まれ					25日(水)
河北	BCG	H21年6・7月生まれ	4日(水)	13:00～13:30	河北保健センター		
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	11日(水)				
雄勝	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	25日(水)	13:00～13:30	雄勝病院		
	BCG	生後3か月～6か月未満	4日(水)				
河南	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	11日(水)	13:00～13:30	河南母子健康センター		
	BCG	H21年1月1日～5月31日生まれ	12日(木)				
桃生	ポリオ	1回目：H21年1月～6月生まれ 2回目：H20年7月～12月生まれ	6日(金) 13日(金)	13:00～13:30	桃生保健センター		
	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	25日(水)				
北上	BCG	生後3か月～6か月未満	25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	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。				
	BCG	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 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	と ころ
河 北	ダンベル講習会	①9日(月)13:30～ ②24日(火)13:30～	河北保健センター
雄 勝	玄米ニギニギダンベル教室	25日(水) 9:30～	雄勝母子健康センター
河 南	みんなの楽らくダンベルクラブ	25日(水) 9:30～	遊楽館アリーナ
桃 生	健康ダンベル体操	①2日(月)9:30～ ②17日(火)13:30～	桃生保健センター
	健康サロン（65歳以上の方）	12日(木) 9:30～	
北 上	いきいきダンベルセミナー	9日(月) 9:30～	北上保健センター（ひまわり）
牡 鹿	ダンベル会	①11日(水)13:00～ ②25日(水)9:30～	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	と ころ
河 北	結核二次検診（65歳以上の方で結核検診を受けていない方）	27日(金) 10:00～11:00	河北総合支所
河 南	子宮がん検診（個別検診）20歳以上の女性	18日(水)まで 個別通知しますので、指定医療機関や受付時間を確認ください。	
桃 生	結核・肺がん二次検診（65歳以上で結核検診を受けていない方、40～64歳の方で肺がん検診（胸部レントゲン検査）を希望する方）	5日(木) 16:00～19:00	桃生公民館

※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。

### 石巻地区

#### ●大腸がん検診 12月4日(金)までです

まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。  
申し込みしていない方で、検診を希望される方は、追加申し込みができますので、ご連絡ください。  
☎ 健康推進課（内線 267）

#### ●乳がん（視触診・超音波）検診の予約は 11月24日(火)までです

石巻市医師会（☎92-6201）に電話で予約の上、受診してください。  
申し込みしていない方で、検診を希望される方は、追加申し込みができますので、ご連絡ください。  
☎ 健康推進課（内線 340）

#### ●高齢者インフルエンザ予防接種を実施しています

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必ず予約をしてください。

自 己 負 担 金 1,000円

☎ 健康推進課（内線 476）

秋の行楽シーズンとなり、今後、さまざまな行事が開催されますが、新型インフルエンザの症状（38度以上の発熱・咳・体のだるさなど）のある方は、感染拡大防止のため参加を見合わせていただくようお願いします。☎ 健康推進課（内線 267）