



3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11月生まれ	11日(木)・24日(水)・30日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H21年2月生まれ	8日(月)・19日(金)・23日(火)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年7月生まれ	10日(水)・16日(火)・25日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年8月生まれ	5日(金)・12日(金)・18日(木)		
	3歳児健診	H18年9月生まれ	9日(火)・17日(水)・26日(金)		
離乳食教室	5～8か月の保護者の方	15日(月) 13:30～(受付13:15～) 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7・8月生まれ	9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8・9月生まれ	16日(火)		
	離乳食教室	4～18か月の保護者の方	2日(火) 10:00～(受付9:30～) 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 桃 生	3～4か月児健診	H21年11月生まれ	26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7月生まれ	9日(火)	9:30～9:45	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H21年2月生まれ	18日(木)		桃生保健センター
	1歳6か月児歯科健診	H20年6月22日～8月15日生まれ	11日(木)	12:15～12:40	河南母子健康センター
	2歳児歯科健診	H19年8月16日～9月21日生まれ	24日(水)	12:30～12:45	桃生保健センター
3歳児健診	H18年8月6日～9月30日生まれ	19日(金)	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10・11月生まれ	4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	H21年1・2月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6か月児歯科健診	H20年6・7月生まれ			
	2歳児歯科健診	H19年7・8月生まれ			
	3歳児健診	H18年8・9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)	1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
9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(木) 13:00～	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
19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)	9日(火)・	9:30～11:00	☎95-1430
H1V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)	23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(水)	13:30～16:30	☎95-1431
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存等)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	12日(金)	10:00～15:00	
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)	26日(金)	10:00～15:00	

◆仙台いのちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)
 毎月10日「自殺予防いのちの電話」 ☎0120-738-556 (8:00～翌朝8:00)

❖ 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11・12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。		
	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12月生まれ			
河北	B C G	H21年10・11月生まれ	5日(金)	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	16日(火)		
	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	24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	3日(水)	13:00~13:30	雄勝病院
河南	ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合)	H21年6月1日~9月30日生まれ	12日(金)	13:00~13:30	河南母子健康センター
	麻しん・風しん	H21年1月1日~3月24日生まれ	25日(木)		
	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	個別接種となりますので、市内指定医療機関に予約し受けてください。予診票は、一括配布済みですが、紛失などの場合は、桃生・保健福祉課(☎76-2111)にご連絡ください。		
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				
北上	B C G	生後3か月~6か月未満	個別接種となりますので、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

*麻しん・風しん予防接種2期・3期・4期対象の方は、3月31日が接種期限です。忘れずに接種しましょう。

麻しん(はしか)・風しん予防接種

- 定期予防接種対象者で、1期対象のお子さんは1歳になったら早めに、2期対象のお子さんは平成22年3月31日までに接種しましょう。
- 平成20年度から5年間に限って定期予防接種対象者となる3期および4期の方でまだ接種していない方は、平成22年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。

❖ 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	①8日(月)13:30~ ②23日(火)13:30~	河北保健センター
雄 勝	玄米ニギギダンベル教室	24日(水) 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	24日(水) 9:30~	遊楽館アリーナ
桃 生	健康ダンベル体操	①2日(火)9:30~ ②17日(水)13:30~	桃生保健センター
	健康サロン(66歳以上の方)	4日(木) 9:30~	
牡 鹿	ダンベル会	①10日(水)13:00~ ②24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	講 習 会 など	と き	と ころ
石巻	●骨粗しょう症検診 対象者 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 申し込み方には、検診票を配布しています。検診日時を確認の上、受診してください。 対象者で申し込みをしていない方および検診日を変更したい方はご連絡ください。☎ 健康推進課(内線267)	1日(月)~29日(月)	市保健相談センター
河南	○子宮がん検診(集団検診) 20歳以上の女性 ○乳がん検診 視触診+超音波:30~39歳の女性 視触診+マンモグラフィ:40歳以上の偶数年齢の女性	1日(月)~4日(木) 個別通知しますので、受付時間などを確認ください。	河南母子健康センター

石巻地区

春期ポリオ予防接種を実施します

と き 4月6日(火)、8日(木)、13日(火)、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)

ところ 市保健相談センター3階講義室

受付時間 13:00~13:30

*H21年1月~12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してください。

☎ 健康推進課(内線340)

石巻地区(本庁)の母子手帳交付場所が変わります!

4月から、毎週2回の指定日に交付します。

これまで交付していた、市民課や各支所窓口では交付しませんのでご注意ください。

(総合支所保健福祉課での交付は引き続き実施します)

【交付日】 毎週2回 月曜日(午後) 受付 13:30~13:40
木曜日(午前) 受付 10:00~10:10

【所要時間】 60分程度を予定しています。

【交付場所】 石巻市役所 301会議室(新庁舎3階)

【持ち物】 妊娠届出書(医療機関から発行されていない場合は、当日記入していただきます)

【内容】 「すてきなママになる講座」

- ・母子手帳、母子手帳別冊の交付および説明
- ・すこやかな妊娠・出産のためのフンポイントアドバイス(保健師・栄養士・歯科衛生士)

都合により指定の日時に来所できない方は、ご連絡ください。

☎ 健康推進課(内線276)

