



7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	H22年3月生まれ	14日(水)・22日(木)・30日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H21年6月生まれ	7日(水)・16日(金)・29日(木)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年11月生まれ	1日(木)・9日(金)・28日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H19年12月生まれ	2日(金)・8日(木)・27日(火)		
	3歳児健診	H19年1月生まれ	6日(火)・15日(木)・23日(金)		
離乳食教室	5～8か月の保護者の方	6日(火) 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2428)			
河北・雄勝 北上	1歳児6か月児健診	H20年11・12月生まれ	13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12・H20年1月生まれ	20日(火)		
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H22年3月生まれ	23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11月生まれ	15日(木)	13:15～13:30	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H21年6月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H20年10月16日～11月30日生まれ	16日(金)	12:15～12:40	
	3歳児健診	H18年11月16日～H19年1月15日生まれ	22日(木)	12:15～12:40	
3～4か月児健診	H22年2・3月生まれ	1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5・6月生まれ		12:45～13:00		
1歳6か月児健診	H20年10・11月生まれ		12:30～12:45		
2歳児歯科健診	H19年11・12月生まれ				
牡鹿	3歳児健診	H18年12月・H19年1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2425)
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2423)
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2421)
母子手帳交付・ 相談(石巻地区)	[すてきなママになる講座] 母子健康手帳および妊婦健診助成券交付 妊娠・出産・育児に関する相談 (所要時間 1時間程度)	月曜日	受付 13:30～13:40	市役所3階 多目的ホール	健康推進課(内線2423)
		木曜日	受付 10:00～10:10		
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも(要予約)	5日(月)	10:00～12:00	市保健相談 センター	健康推進課(内線2428)
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2417)

*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
1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
8日(木) 13:00～	市保健相談センター	今野廣子先生	健康推進課(内線2421)
9日(金) 13:30～	河北総合支所	大江加寿子先生	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!

❖ 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)	13日(火)・	9:30～10:45	☎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)	27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)	21日(水)	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)	29日(木)	10:00～15:30	

*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）	H22年3・4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	下表の予防接種対象者			
	BCG	H22年3・4月生まれ			
	ジフテリア・破傷風（二種混合）	11歳～13歳未満			
河北	BCG	生後3か月～6か月未満	1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	14日(水)		
	麻しん・風しん	下表の3期予防接種対象者	28日(水)・29日(木)		
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	7日(水)	13:00～13:30	雄勝病院
	BCG	生後3か月～6か月未満	14日(水)		
	ジフテリア・破傷風（二種混合）	11歳～13歳未満	21日(水)・28日(水)		
河南	ジフテリア・百日せき・破傷風（三種混合）	H21年6月1日～12月31日生まれ	7日(水)・30日(金)	13:00～13:30	河南母子健康センター
桃生	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。		
	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			
北上	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	7日(水)	13:30～13:45	北上保健センター（ひまわり）
	BCG	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は橋浦診療所（☎67-2051）に予約し受けてください。		
牡鹿	ジフテリア・破傷風（二種混合）	11歳～13歳未満	21日(水)	15:00～16:00	牡鹿病院
	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（H16年4月2日～H17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（H9年4月2日～H10年4月1日生まれ）	1回
	4期 高校3年生に相当する方（H4年4月2日～H5年4月1日生まれ）	1回

麻しん（はしか）・風しん予防接種

- ・定期の予防接種対象者の方で、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23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の対象者となる3期および4期の方は、平成23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	26日(月) 13:30～	河北保健センター
雄勝	玄米ダンベル教室	21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	27日(火) 9:30～	遊楽館アリーナ
桃生	健康ダンベル体操	13日(火) 13:30～	桃生保健センター
	健康サロン（65歳以上）	5日(月) 9:30～	
牡鹿	ダンベル会	7日(水) 13:00～	牡鹿保健福祉センター（清優館）
		28日(水) 9:30～	牡鹿公民館

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・各種検診など

対象地区	内 容	と き	と ころ
石巻	・乳がん検診（50歳以上の方） 対象地区：石巻、湊、山下、蛇田、稲井、荻浜 レントゲン撮影日時を指定していますので、検診票で確認の上、受診してください。 指定日以外に撮影場所（石巻市医師会）に行っても受付はできません。 対象者で受診を希望する方および指定した検診日時に受診できない方は、ご連絡ください。 ☎ 健康推進課（内線2413）	2日(金)～	受診票および検診票を確認してください
河北	・骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳の女性） ☎ 河北・保健福祉課 ☎62-2117	23日(金)	
河南	・骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳の女性） ☎ 河南・保健福祉課 ☎72-2094	8日(木)	
雄勝	・総合健（検）診 特定健康診査（国保加入者40歳～74歳） 健康診査（75歳以上） 結核検診（65歳以上） 肺がん検診（40歳以上） 胃がん検診（30歳以上） 大腸がん検診（40歳以上） 前立腺がん検診（50歳以上の男性） 骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳の女性） 肺炎ウイルス検診（40歳以上で今まで肺炎ウイルス検診を受けたことのない方） 生活機能評価 特定健康診査を除く各種検診については、申し込みをした方に検診票を配布します。 ☎ 雄勝 保健福祉課 ☎57-3611	27日(火)・28日(水)	大須小学校
		29日(木)～31日(土)	雄勝公民館
北上	・総合健（検）診 特定健康診査（国保加入者40歳～74歳） 健康診査（75歳以上） 結核検診（65歳以上） 肺がん検診（40歳以上） 胃がん検診（30歳以上） 大腸がん検診（40歳以上） 前立腺がん検診（50歳以上の男性） 骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳の女性） 肺炎ウイルス検診（40歳以上で今まで肺炎ウイルス検診を受けたことのない方） ☎ 北上保健センター ☎67-2301	21日(水)～23日(金)	受診票および検診票を確認してください
牡鹿	・健診結果説明会（健診結果の見方や生活習慣、食事の話） 健診結果をお持ちください。	16日(金) 9:00～13:30	牡鹿保健福祉センター（清優館）
	・健診結果個別相談（健診結果について）（要予約） ☎ 牡鹿 保健福祉課 ☎45-2113	26日(月) 8:30～	

申し込みした方には、個別に通知しますので、時間や場所を確認の上、受診してください。
なお、申し込みをしていない方で受診を希望する方は、対象地区の問い合わせ先までご連絡ください。
※ 対象年齢は平成23年3月31日現在を基準としています。