



10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6月生まれ	13日(水)・21日(木)・29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9月生まれ	1日(金)・5日(火)・7日(木)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H21年2月生まれ	6日(水)・14日(木)・22日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H20年3月生まれ	15日(金)・19日(火)・27日(水)		
	3歳児健診	H19年4月生まれ	8日(金)・20日(水)・26日(火)		
離乳食教室	5～8か月の保護者の方	5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 北 上	3歳児健診	H19年3・4月生まれ	12日(火)	12:30～12:45	北上保健センター (ひまわり)
	すくすく赤ちゃん相談	H22年3・4月生まれ	19日(火)	9:30～9:45	
	1歳児よちよち相談	H21年9・10月生まれ		12:30～12:45	
	3～4か月児健診	H22年6・7月生まれ	26日(火)		
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H22年6月生まれ	22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	H22年2月生まれ	14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9月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H21年2月16日～4月30日生まれ	15日(金)	12:15～12:40	
	3歳児健診	H19年3月16日～4月30日生まれ	21日(木)		

※石巻地区の乳幼児健診 指定日に都合が悪い場合は同じ月内の都合のよい日に受けてください。連絡の必要はありません。翌月または他地区で受けるときは連絡ください。

❖ 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)	4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)行っています。

❖ 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
7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
7日(木)・27日(水) いずれも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)
8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

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)	12日(火)・	9:30～10:45	☎ 95-1430
HIV検査	プライバシーは守ります。匿名でもかまいません(要予約)	26日(火)	13:00～15:30	
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)	15日(金)	10:00～15:30	☎ 95-1431

*仙台ののちの電話 ☎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)

*石巻「たんぼの会」: 自死で家族や身近で大切な人を亡くした方々の集いです。

と き 10月16日(土)午後2時～ ところ 市保健相談センター 問 全国自死遺族連絡会 ☎・FAX 022-717-5066

◆ 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6・7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6・7月生まれ			
	ジフテリア・破傷風（二種混合）	小学校6年生の児童			
河北	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	6日(水)	13:00～13:30	河北保健センター
	ポリオ	生後3か月～18か月未満	20日(水)・21日(木)		
雄勝	BCG	生後3か月～6か月未満	6日(水)	13:00～13:30	雄勝病院 雄勝母子健康センター
	麻しん・風しん	下表の1・2期予防接種対象者	13日(水)		
	ジフテリア・百日せき・破傷風（三種混合）	生後3か月～6か月未満	20日(水)		
	ポリオ	生後3か月～90か月未満	15日(金)		
河南	ジフテリア・百日せき・破傷風（三種混合）	H22年1月1日～5月31日生まれ	20日(水)	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	ポリオ	生後3か月～90か月未満	6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	20日(水)		
	BCG	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は橋浦診療所（☎67-2051）に予約し受けてください。		
牡鹿	ポリオ	生後3か月～90か月未満	8日(金)	12:30～12:45	牡鹿保健福祉センター（清優館）
	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

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(木)、15日(金)、19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)、26日(火)、27日(水)、28日(木)、29日(金)、11月2日(火)、5日(金)
 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
 ※H21.7月～H22.6月生まれのお子さんが対象となります。
 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問い合わせください。
 問 健康推進課（内線2415）

◆ 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	25日(月) 13:30～	河北保健センター
河南	みんなの楽しくダンベルクラブ	26日(火) 9:30～	遊楽館アリーナ
桃生	健康サロン（65歳以上）	4日(月) 9:30～	桃生保健センター
	健康ダンベル体操	19日(火) 13:30～	
牡鹿	ダンベル会	6日(水) 13:00～	牡鹿保健福祉センター（清優館）
		27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（視触診・超音波）検診 石巻市医師会（☎92-6201）に電話で予約の上、受診してください。 問 健康推進課（内線2413、2414）	検診の予約 22日(金)まで	受診票および検診票を確認してください。
	・大腸がん検診（40歳以上の方） 問 健康推進課（内線2413、2414）	4日(月)～	
河北	・大腸がん検診（40歳以上の方）	検査容器回収日 4日(月)～6日(水)	各地区集会場など
	・胃がん検診（30歳以上の方）	12日(火)～28日(木)	
河南	・子宮がん検診（個別検診 20歳以上の女性）	18日(月)～11月17日(水)	指定医療機関
桃生	・乳がん検診（30～39歳毎年・40歳以上の奇数年齢者・無料クーポン対象者）	6日(水)～8日(金)	桃生公民館（桃生総合支所）

申し込み方には、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。

成人歯科健康診査が始まります！

対象者 40・50・60・70歳
 期 間 11月1日(月)～平成23年1月31日(月)
 申し込みました方に受診票を送付しますので、指定医療機関に直接予約し、受診してください。申し込みをしていない方で受診を希望する方は、ご連絡ください。
 (※対象年齢 平成23年3月31日現在を基準)
 問 健康推進課（内線2417）

「生活イキイキ健康セミナー」

～あなたの体に合った健康習慣を一緒に見つけませんか

毎日の生活習慣と今の体の状態のつながりがわかります。楽しみながら運動や食生活について学んでみませんか？
 保健師・栄養士があなたに合った健康習慣を考えるお手伝いをします。
 と き 10月29日(金) 午前9時30分～11時30分（受付 午前9時15分～）
 と ころ 市保健相談センター講義室
 内 容 ・健診結果と生活習慣について ・食べ物と体の関係について
 対象者 40～64歳の市内在住の方
 ※65歳以上の方は10月4日(月)の栄養相談(要予約)をご利用ください。
 定 員 30人(要申込) 持ち物 健診結果票、筆記用具
 申込締切 10月22日(金) 問・問 健康推進課（内線2612）