



1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9月生まれ	12日(水)・20日(木)・28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12月生まれ	4日(火)・14日(金)・27日(木)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H21年5月生まれ	5日(水)・13日(木)・21日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H20年6月生まれ	6日(木)・18日(火)・26日(水)		
	3歳児健診	H19年7月生まれ	7日(金)・19日(水)・25日(火)		
離乳食教室	5～8か月の保護者の方	11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6か月児健診	H21年5・6月生まれ	11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	H20年6・7月生まれ	25日(火)		
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H22年9月生まれ	21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5月生まれ	14日(金)	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12月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H21年6月1日～7月15日生まれ	13日(木)	12:15～12:40	
	3歳児健診	H19年6月1日～7月15日生まれ	20日(木)		
牡 鹿	3～4か月児健診	H22年8・9月生まれ	6日(木)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H21年11・12月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6か月健診	H21年4・5月生まれ			
	2歳児歯科健診	H20年5・6月生まれ			
	3歳児健診	H19年6・7月生まれ			12:30～12:45

※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～金曜日 (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)	17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。

※傾聴ボランティア「サロン♡さくら」お気軽にお越しください。1月21日(金)10:00～12:00 市役所2階 市民の部屋

❖ 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(金) 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
7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
13日(木)・27日(木) 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)

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)	11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)	25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)	18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)	21日(金)	10:00～15:30	
社会的ひきこもり専門相談	16歳から29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	27日(木)	10:00～15:00	

※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)

❖ 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9・10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9・10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	BCG	生後3か月～6か月未満	12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	19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	26日(水)		
雄勝	麻しん・風しん	下表の1期・2期予防接種対象者	12日(水)	13:00～13:30	雄勝病院
	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	19日(水)		
河南	麻しん・風しん	H21年8月31日～12月31日生まれ	19日(水)	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）	H22年6月1日～9月30日生まれ	24日(月)		
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	12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	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

日本脳炎予防接種（第1期）

対象者 平成18年5月2日～平成19年5月1日生まれの方
(平成22年5月1日現在の3歳児)

上記対象者以外の方で接種希望の方はご相談ください。

☎ 健康推進課（内線2415）・各総合支所保健福祉課

❖ 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	24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	25日(火) 9:30～	遊楽館アリーナ
桃生	健康サロン（65歳以上）	17日(月) 9:30～	桃生保健センター
	健康ダンベル体操	18日(火) 13:30～	
牡鹿	ダンベル会	12日(水) 13:00～	牡鹿保健福祉センター（清優館）
		26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（マンモグラフィ併用）検診 撮影指定日が過ぎた方や変更する方は、ご連絡ください。	28日(金)まで	受診票および検診票を確認してください。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に気を付けましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、冬場が流行のピークとなります。予防に心掛け、健康被害が起きないように気を付けましょう。

◇感染経路 ほとんどが経口感染で、感染した人のおう吐物や便からの感染が考えられます。少量のウイルスでも発症しやすく、集団発生をすることがあります。

◇主な症状 腹痛、おう吐、下痢などで、抵抗力が弱い「乳幼児・高齢者」の方が感染すると重症化することがあります。

◇予防方法 ①食事の前、トイレの後、オムツ交換後については、十分手洗い（※1）をする。

（特に調理する方は、調理する前の手洗いに心掛けてください）

②食品の洗浄・加熱や調理器具の洗浄・消毒を徹底する。

（85℃以上で少なくとも1分以上加熱する必要があります）

③感染している人との濃厚な接触は避ける。

④おう吐物や便にウイルスがいますので、処理する際はマスク・手袋をして、飛び散らないように扱い、床などに付着した場合は次亜塩素酸ソーダ溶液で消毒（※2）を行う。

◇対処方法（感染性胃腸炎と思われる症状になった場合）

①早めに医師の診察を受けましょう。

②おう吐や下痢などの症状がある場合は、水分を多めに取りましょう。

☎ 健康推進課（内線2413）

※1 手洗いの方法

始めに流水で汚れを洗浄し、その後石けんを使用し、流水で洗い流す。

特に、指先や指の間は洗い残しが生じやすいので注意して洗う。

乾燥にはペーパータオルの使用が望ましい。（手ふきタオルの共用は厳禁）

アルコールによる消毒は、ノロウイルスに対して効果がないので注意すること。

※2 次亜塩素酸ソーダ溶液の作り方

薬局などで販売されている「5%次亜塩素酸ソーダ」を含む塩素系漂白剤を水道水で0.5%～1.0%（原液100mlに水道水900mlで0.5%溶液となる）に薄めて使用する。使用時刺激臭が発生することもありますので注意してください。