

# 健康 Health ガイド

## 母子保健

◎は予約が必要です。

※母子手帳を持参。対象月に受けていない人も受診できます。

	実施保健センター	日時		対象者	内容
3か月児健診	伊予	2/20(火)	13:00~14:00	18年10月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	3/6(火)	13:00~14:00	17年7・8月出生児	内科・歯科検診
3歳児健診	伊予	2/6(火)	13:00~14:00	15年12月と16年1月出生児	
フッ素塗布	伊予	2/6(火) 3/6(火)	13:30~14:00	6歳までの乳幼児	フッ素・サホライドを100円で塗布※歯ブラシ持参
育児相談	伊予	2/19(月) 3/8(木)	9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
	中山	2/21(水)	10:00~11:00		
歯科相談	伊予	3/8(木)	13:30~15:00	乳幼児の歯に関する相談に歯科衛生士が応じます。 ※歯ブラシ持参	
◎心理相談	伊予	2/6(火)	13:00~15:00	乳幼児から思春期までの子育てに関する悩みの相談に応じます。	
		2/19(月)	9:00~12:00		
		2/20(火) 3/6(火)	13:00~15:00		
		中山	2/21(水)		
	双海	2/22(木)	9:00~12:00		
◎マザー教室	伊予	2/2(金)	10:00~12:00	母親になる準備をしましょう	妊娠中の栄養・調理実習 ※エプロン・実習費200円持参
		2/8(木)	13:00~15:00		歯科健診※歯ブラシ・手鏡持参
		2/15(木)	10:00~12:00		講演・座談会
		2/23(金)			産後の健康と沐浴
◎のびのびクラブ	伊予	2/13(火) 2/26(月) 3/5(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」

※3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診はお近くの保健センターで受診してください。

※乳児健康診査(2回)は、乳児一般健康診査受診票(母子手帳と同時交付、転入された方は再交付のもの)を利用して、かかりつけの医療機関で個別に受診してください。

## 筋力アップ教室

最近こんなことはありませんか？

- ★今まで何ともなかった敷居で転びそうになった
- ★足腰が弱ってきたなと感じる

寝たきりなど介護が必要になる原因には、脳卒中のほか衰弱、転倒、骨折などがあります。筋力を鍛えて、いつまでも元気でいきいき過ごしませんか？

### ◆日時・場所・内容

日時	場所	内容
2/27(火) 9:30~11:30	双海保健センター	・健康チェック(血圧測定) ・講話と実技
2/28(水) 13:30~15:30	下灘 コミセン	「筋力アップできる運動」 フィットネスインストラクター 井門恵理子先生

- ◆定員 65歳以上の方約30人
- ◆準備物 体操のできる服装で、水分補給ができるよう準備してください。
- ◆申し込み 2月20日(火)までに希望日を選んで申し込んでください。
- ◆問い合わせ 双海保健センター

## 健康相談・デイケア

### ●健康相談

日時		場所
2/19(月)	9:00~12:00	伊予市保健センター
3/8(木)	13:00~16:00	

### ●病態栄養相談(要予約)

日時		場所
2/13(火)	9:00~12:00	伊予市保健センター
2/14(水)	14:00~16:00	
2/15(木)	13:00~16:00	双海保健センター

◆申し込み 各地区の保健センター

### ●デイケア

日時		場所
2/9(金)	9:30~15:00	双海保健センター
2/16(金)		伊予市保健センター
2/23(金)		中山保健センター

◆申し込み 伊予市保健センター



=寒い季節を元気に  
過ごしましょう=

## かぜの予防法

- ①体力をつける(睡眠不足・過労を避ける)
- ②流行時期は人ごみを避ける
- ③外出後のうがい、手洗い
- ④室内の適切な湿度(50~60%)

## 若さを保つ食と健康教室

実践 老化を遅らせる！  
栄養バランス生活

良い食事は健康な心と身体をつくれます。  
1日3食、バランスよく食べて、生活習慣病を  
予防し、健康で長生きを目指しましょう。

◆対象 食と健康に関心のある方

◆参加費 調理実習費1人200円  
※当日集金します。

◆準備物 エプロン・三角巾・筆記用具

◆申し込み・問い合わせ 伊予市保健センター  
※各地区で同じ内容の教室を開催しますので、ご  
都合の良い教室にお申し込みください。  
※5日前までにご連絡ください。

### ◆日程・場所

日時		場所	
2/14(水)	9:30~13:00	双海保健センター	
2/15(木)		三島集会所	
2/15(木)	19:00~21:00	上野地区公民館	
2/19(月)	9:30~13:00	伊予市保健センター	
2/20(火)		北新川集会所	
2/21(水)		伊予市保健センター	
2/23(金)		中村地区公民館	
3/13(火)		伊予市保健センター	
3/14(水)			
3/15(木)			
3/19(月)			
3/20(火)			中山保健センター
3/25(日)			さざなみ館
3/26(月)	大平地区公民館		
3/27(火)	伊予市保健センター		

## メタボリックシンドロームにご注意!

高血圧、高血糖、高脂血症。一つ一つは軽  
症でも、あなたが肥満で、これらのリスクが  
複数該当する場合、メタボリックシンドロ  
ーム(内臓脂肪症候群)が疑われます。リスク  
が重複するほど、脳卒中、心臓病など命にか  
かわる病気の危険性も高まります。

2月1日~7日

生活習慣病予防週間

ウエストのサイズダウンで  
健康アップ!

ウエスト  
周囲径が  
男性 **85cm**以上  
女性 **90cm**以上  
あると

内臓脂肪が  
たまっている  
危険が  
あります!

食べる量を1割減らそう!

1日30分多く歩こう!

のんびり&ゆったりタイムが大事!