

伊予市保健センター
☎983—4052
☎983—5295

中山保健センター(中山地域事務所内)
☎967—1111
☎967—1101

双海保健センター
☎986—5666
☎986—1533

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	1/20(火)	13:00~14:00	20年9月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	1/27(火)	13:00~14:00	19年5・6月出生児	内科・歯科健診
3歳児健診	伊予	2/3(火)	13:00~14:00	17年12月と18年1月出生児	内科・歯科健診
乳幼児健診	双海	1/21(水)	14:00~15:00	【乳児】20年8~10月出生児 【1歳6か月児】19年4~6月出生児 【3歳児】17年10~12月出生児	身体測定・内科健診
フッ素塗布	双海	1/21(水)	14:00~15:00	6歳までの乳幼児	フッ素・サロリドを100円で塗布※歯ブラシ持参
	伊予	1/27(火)	13:30~14:00		
育児相談	伊予	1/19(月)	9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
歯科相談	伊予	1/19(月)	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	
	双海	1/21(水)	14:00~15:00		
◎心理相談	伊予	1/19(月)	9:00~12:00	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。	
		1/27(火)	13:00~15:00		
	双海	1/15(木)	9:00~12:00		
		1/21(水)	13:00~15:00		
離乳食講座	伊予	1/28(水)	13:00~15:00	離乳期の乳児を持つ保護者	
◎マザー教室	伊予	1/15(木)	10:00~12:00	母親になる準備をしましょう	妊娠中の保健と妊婦体操
		1/22(木)	10:00~12:00		妊娠中の栄養・調理実習
◎のびのびクラブ	伊予	1/8(木)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		1/26(月)			
ちびっこ広場 わくわくデー	中山	1/22(木)	9:30~11:00	乳幼児とその保護者	「お正月遊び」

※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(出生後、保健センター窓口で発行)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。

がん検診

※今年度最後の健診です。保健センターへお申し込みください。

- ◆日時・場所 1月18日(日) 8:30~10:30受付・伊予市保健センター
- ◆内容 肺CT、結核・肺がん、胃がん、大腸がん、超音波検診、骨粗しょう症

相談・デイケア

●個別栄養相談(要予約)

	日時	場所
1/26(月)	9:00~12:00	伊予市保健センター
	14:00~16:00	
	9:00~12:00	中山保健センター

◆申し込み 各地区保健センター

●デイケア

	日時	場所
1/16(金)	9:30~15:00	双海保健センター
1/23(金)		伊予市保健センター
1/30(金)		中山保健センター

◆申し込み 伊予市保健センター

休日当番医は23ページのカレンダーをご覧ください。

元気歯つらつコンクール

80歳以上で、自分自身の機能する歯が20本以上ある方を対象とした『元気歯つらつコンクール』で市内から6人の方が入賞されました。おめでとうございます。



入賞
泉 アサ子 さん
(双海町上灘・83歳)



入賞
猪口 茂 さん
(双海町上灘・82歳)



入賞
梁田 玉恵 さん
(双海町上灘・90歳)



優秀賞
井上 美知子 さん
(双海町高岸・81歳)



入賞
石岡 一義 さん
(双海町上灘・83歳)



入賞
二宮 百行 さん
(中山町佐礼谷・86歳)

メタボ予防教室 ヘルスサポーター21事業

- ◆日時 2月18日(水) 9:00~14:00
- ◆場所 伊予市保健センター
- ◆対象 健康づくりに関心のある方
- ◆内容 講義「BMIチェック、肥満対策、薄味の方法等」
調理実習「栄養バランスの良い食事」
- ◆申し込み 2月13日(金)までに伊予市保健センター

女性の健康づくり教室

期 日	内 容
1/17(土)	講義「もっと知ろう、私のからだ」
1/31(土)	運動「若さの基本は姿勢から」
2/14(土)	リラクゼーション 「ほっと一息 アロマでリラックス」
2/28(土)	調理実習 「あと一品！手軽に栄養素を取り入れよう」

- ◆対象 55歳未満の女性(30人程度)
- ◆時間 13:30~15:30
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター

脱メタボ！予防&改善教室

日 時	内 容
1/21(水) 9:30~11:30	講演「効果的に減量するための食生活のポイント」
1/29(木) 9:30~11:30	講演・運動「効果確実！減量するためのウォーキングの方法」
2/2(月) 9:30~12:30	講演・調理実習「低カロリーでもおいしい食事」

- ◆対象 40~74歳で、メタボリックシンドローム又はその予備群といわれている方
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター

男性のための家庭料理講座

- ◆日時 2月12日(木) 9:30~13:00
- ◆場所 伊予市保健センター
- ◆対象 男性(24人)
- ◆申し込み 2月9日(月)までに伊予市保健センター

生活習慣病予防教室

日 時	場 所	内 容
1/29(木) 14:00~15:30	双海保健 センター	医師講義
2/6(金) 14:00~15:30		運動
2/17(火) 9:30~13:00		調理実習

- ◆対象 伊予市住民
- ◆申し込み 1月27日(火)までに双海保健センター

成人歯科健診

昭和13年4月1日~昭和44年3月31日生まれの方は、健診可能歯科医院で歯科健診を受けることができます。
◆実施期間 1月31日(土)まで
※今月が実施最終月です。年1回は歯科健診を受けましょう。
※詳細は、各地区保健センターへお問い合わせください。

麻しん・風しん予防接種Q & A

- Q. 小さいころ、麻しん(風しん)にかかりました
A. そのときに、医師から麻しん(風しん)にかかっていると言われましたか？あいまいな場合は必ず医療機関に相談してください。麻しん(風しん)にかかったことが確実な場合も、希望により接種できます。
- Q. 予診票・接種券をなくしてしまいました
A. 各地区保健センターで再交付できます。手続きが必要ですのでお問い合わせください。