

# 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	8/23(火)	13:00~14:00	17年4月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	9/6(火)	13:00~14:00	16年1・2月出生児	内科・歯科健診
3歳児検診	伊予	8/9(火)	13:00~14:00	14年6・7月出生児	
フッ素塗布	伊予	8/9(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(歯ブラシを持参)
		9/6(火)			
育児相談	伊予	8/8(月)	9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
	中山	8/24(水)	10:00~11:00		
◎心理相談	伊予	8/8(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。	
		8/9(火)	13:00~15:00		
		8/23(火)	13:00~15:00		
		9/6(火)	13:00~15:00		
◎マザー教室	伊予	9/8(木)	10:00~12:00	母親になる準備をしましょう	『楽なお産をするために』 妊娠中の保健と妊婦体操
◎のびのびクラブ	伊予	9/5(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みをもつ親子	『たのしく遊ぼう』
親子クラブ	中山	8/11(木)	9:30~11:00	1歳から2歳までの幼児とその保護者	『水遊び』 『たのしくクッキング』
		9/22(木)			
親子教室	双海	8/10(水)	9:30~11:00	未就園児とその保護者	『水遊び』
ひよこクラブ	中山	8/10(水)	10:00~11:00	乳児とその保護者	『たのしく遊ぼう』

※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。

## 成人歯科健診を受けましょう



今年度中に40・50・60・70歳になる方は、予約のうえ、協力歯科医院で歯科健診を受けることができます。

◆実施期間 6月1日~1月31日

◆自己負担金 1,000円

◆持参するもの 保険証

※協力歯科医院については、各地区の保健センターにお問い合わせください。



## 愛の血液助け合い運動



7月1日~8月31日

地区	月 日	場 所	時 間
本庁	8月29日(月)	えひめ中央農協南伊予支所	9:00~10:00
		伊予あいじゅ	10:30~11:30
		タケチ工業ゴム伊予工場	13:00~14:00
		伊予病院	14:30~16:00
双海	8月12日(金)	双海地域事務所ロビー	9:00~13:00
		下灘コミュニティセンター	14:30~16:00
中山	8月24日(水)	中山保健センター	9:30~12:00
		なかやま幸梅園	13:00~14:00
		特産品センター	14:30~15:30

## 健康相談・教室

### ●健康相談

日 時	場 所
8月8日(月) 9:00~12:00 13:00~16:00	伊予市保健センター
8月17日(水) 9:00~15:00	下灘コミュニティセンター
8月30日(火) 9月7日(水) 9:00~15:00	双海保健センター

### ●病態栄養相談 (要予約)

日 時	場 所
8月10日(水) 9:00~12:00 14:00~16:00	伊予市保健センター
8月18日(木) 13:00~16:00	双海保健センター
8月22日(月) 9:00~12:00 14:00~16:00	伊予市保健センター
8月31日(水) 9:00~12:00	中山保健センター

◆申し込み 各地区の保健センターへ。

### ●デイケア

日 時	場 所
8月12日(金)	中山保健センター
8月19日(金) 9:30~15:00	双海保健センター
8月26日(金)	伊予市保健センター

◆申し込み 各地区の保健センターへ。

### ●高血圧予防教室

◆日時 8月23日(火)、9:30~11:30  
8月30日(火)、9:30~12:00

◆場所 佐礼谷生活改善センター

◆申し込み 8月18日(木)までに中山保健センターへ。

### ★さあはじめよう 健康い〜よ21!

#### ◆日時・内容

9月1日(木) 13:15~15:00  
講演「あなたのこころ元気ですか？」  
9月21日(水) 13:15~15:00  
講義・実技「楽しく運動、リフレッシュ」

◆場所 伊予市保健センター

◆申し込み 8月22日(月) までに伊予市保健センターへ。

### “健康い〜よ21!” 心と身体においしい食事

- 1日3食、バランスよく (主食+主菜+副菜)
- 地元で作った安全な食品を食卓に並べよう



## 生活習慣病予防健診

※健診は、3週間前までに各地区の保健センターへ申し込んでください。

※次の方は一般健診、肺・胃・大腸・子宮・乳がん検診(視触診のみ)が無料になります。

- ①72歳以上の方(昭和7年9月30日以前生まれの方)で、老人医療受給者証をお持ちの方
- ②生活保護法による被保護世帯に属する方
- ③市民税非課税世帯に属する方(当該年度分市民税)
- ④障害者1・2級の手帳をお持ちの方
- ⑤療育Aの手帳をお持ちの方

### ●定例健診

◆内容 一般健診、B・C肝、肺(結核)・胃・大腸・骨粗しょう症・前立腺がん(50歳以上の男性)・超音波検診

◆申し込み 各地区の保健センターへ。

地区	場 所	月 日	受付時間
本庁	えひめ中央(伊予支所)	8月30日(火) ※肺がんCT検診あり ※乳がん検診あり	8:30~11:00 ※乳がん検診受付10:00まで
	えひめ中央(南伊予支所)	9月9日(金) ※肺がんCT検診あり ※乳がん検診あり	
	伊予市保健センター	9月15日(木) ※骨粗しょう症検診なし	
		10月20日(木) ※骨粗しょう症検診なし	
	中村地区公民館	9月29日(木) ※乳がん検診あり ※子宮がん検診(午後)あり	
上野地区公民館	10月6日(木) ※乳がん検診あり ※子宮がん検診(午後)あり		
中山	中山保健センター	8月29日(月)	8:30~11:00
		9月5日(月)	
		10月3日(月)	
	10月24日(月)		
野中構造改善センター	9月14日(水) ※肺がんCT検診あり		
永木構造改善センター	9月16日(金) ※肺がんCT検診あり		
双海	双海保健センター	9月4日(日)	8:30~11:00 ※すべての日程で肺がんCT検診あり
		10月28日(金)	
	下灘コミュニティセンター	9月27日(火) 10月17日(月)	

### ●婦人健診

◆内容 子宮・乳がん(40歳以上の女性、視触診・マンモグラフィ)、骨粗しょう症検診

◆申し込み 各地区の保健センターへ。

地区	場 所	月 日	受付時間
中山	中山保健センター	10月11日(火)	13:00~14:00
		10月12日(水)	
		10月19日(水)	
		10月20日(木)	
	佐礼谷生活改善センター	10月21日(金)	
双海	下灘コミュニティセンター	9月13日(火) ※骨粗しょう症検診なし	
	双海保健センター	10月24日(月) ※骨粗しょう症検診なし	