

# 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	9/13(火)	13:00~14:00	17年5月出生児	身体測定・内科健診
	中山	9/28(水)	13:30~14:30	17年4~6月出生児	
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歳児健診	伊予	10/4(火)	13:00~14:00	14年8・9月出生児	
フッ素塗布	伊予	9/6(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)
		10/4(火)			
	中山	9/28(水)	13:30~14:30		
育児相談	伊予	9/12(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	9/12(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)	
	中山	9/28(水)	13:30~14:30		
◎心理相談	伊予	9/6(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。	
		9/12(月)	9:00~12:00		
		9/13(火)	13:00~15:00		
		10/4(火)	13:00~15:00		
	中山	9/28(水)	13:30~14:30		
離乳食講座	伊予	9/28(水)	13:00~15:00	離乳期の乳児をもつ保護者	離乳のすすめ方と試食
◎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
		9/21(水)			『食事を楽しく』妊娠中の栄養・調理実習(エプロン・実習費200円持参)
		10/5(水)	13:00~15:00		『歯・大丈夫ですか』歯科健診(歯ブラシ・手鏡持参)
◎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』
		9/26(月)			
		10/3(月)			
親子クラブ	中山	9/22(木)	9:30~11:00	1歳から2歳までの幼児とその保護者	『たのしくクッキング』
ひよこクラブ	中山	9/7(水)	10:00~11:00	乳児とその保護者	自由遊びと座談会
		10/5(水)			
親子教室	双海	9/14(水)	9:30~11:00	未就園児とその保護者	『おやつ作り』

※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。

伊予市保健センター ☎983-4052  
☎983-5295

中山保健センター ☎967-1102  
☎967-1447

双海保健センター ☎986-5666  
☎986-1536

## 健康相談・教室

### ●健康相談

日 時	場 所
9月7日(水) 9:00~15:00	双海保健センター
9月12日(月) 9:00~12:00 13:00~16:00	伊予市保健センター
9月26日(月) 9:00~11:00	下灘コミュニティセンター
10月11日(火) 9:00~11:00	双海保健センター

### ●病態栄養相談 (要予約)

日 時	場 所
9月22日(木) 9:00~11:00	伊予市保健センター
9月26日(月) 9:00~12:00 14:00~16:00	
10月7日(金) 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へ。

### ●デイケア

日 時	場 所
9月9日(金)	9:30~15:00
9月16日(金)	
9月30日(金)	
	下灘コミュニティセンター
	伊予市保健センター
	中山保健センター

◆申し込み 各地区の保健センターへ。

### ●さあはじめよう★健康い〜よ21!

#### ◆日時・内容

- 9月21日(水) 13:15~15:00  
講義・実技「楽しく運動、リフレッシュ」  
10月7日(金) 9:30~12:00  
講義・調理実習「家族みんなでバランス食」  
調理実習費 200円  
10月25日(火) 13:20~15:00  
講演「さあはじめよう歯周対策」

◆場所 伊予市保健センター

◆申し込み 伊予市保健センターへ。

## 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。



### 予防接種についてのお知らせ

予防接種法の改正により、平成17年7月29日から、今まで中学校で接種していた日本脳炎第3期の予防接種が廃止になりました。

また、平成18年4月1日からは、麻しんと風しんの予防接種が2回になる予定です。1回目の接種がまだの方は、早めに受けましょう。



## 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。

### ●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	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	8:30~ 10:00
		10月6日(木) ※乳がん検診あり ※子宮がん検診(午後)あり	
	伊予市保健センター	10月20日(木) ※骨粗しょう症検診なし 11月10日(木) ※肺がんCT検診あり	8:30~ 11:00
中山 中山保健センター	10月3日(月)		
	10月24日(月) 11月28日(月) ※肺がんCT検診あり		
双海	下灘コミュニティセンター	9月27日(火) ※肺がんCT検診あり	8:30~ 11:00
		10月17日(月) ※肺がんCT検診あり	
	双海保健センター	10月28日(金) ※肺がんCT検診あり	

### ●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	双海保健センター	10月24日(月) ※骨粗しょう症検診なし	

## スポーツの秋

生活の中に運動を取り入れよう!



今年の夏は暑い日が続き、体力を維持するのが大変でしたね。そのため運動不足になっている方も多いのでは。運動不足になると、心身の機能が低下し、生活習慣病の誘因になります。また、筋力の低下は自立の妨げになるとも言われています。できるだけ乗り物を使わずに、今より1,000歩(10分)多く歩くこと等を心がけて、楽しみながら自分に合った運動を継続しましょう。

