

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	10/18(火)	13:00~14:00	17年6月出生児	身体測定・内科健診
	双海	10/20(木)	14:00~15:00	17年5~7月出生児	
1歳6か月児健診	伊予	11/8(火)	13:00~14:00	16年3・4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	10/4(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)
		11/8(火)			
育児相談	伊予	10/24(月)	9:00~12:00	乳幼児	身体計測・健康相談
			13:00~16:00		
	中山	10/26(水)	10:00~11:00		
歯科相談	双海	10/20(木)	14:00~15:00	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	10/4(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。	
		10/18(火)			
		10/24(月)	9:00~12:00		
	11/8(火)	13:00~15:00			
双海	10/20(木)				
離乳食講座	中山	11/2(水)	10:00~11:00	離乳期の乳児をもつ保護者	離乳のすすめ方と試食
	双海	10/20(木)	13:15~14:00		
◎マザー教室	伊予	10/5(水)	13:00~15:00	母親になる準備をしましょう	『歯・大丈夫ですか』 歯科健診 ※歯ブラシ・手鏡持参
		10/21(金)	10:00~12:00		『子育て大切なこと』 講演・座談会
		11/4(金)			『こんにちは赤ちゃん!』 産後の健康と沐浴
◎のびのびクラブ	伊予	10/3(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みをもつ親子	『たのしく遊ぼう』
		10/17(月)			
		11/7(月)			
親子クラブ	中山	10/13(木)	9:30~11:00	1歳~2歳までの幼児とその保護者	『たのしく遊ぼう』
ひよこクラブ	中山	10/5(水)	10:00~11:00	乳児とその保護者	自由遊びと座談会
		11/2(水)			
親子教室	双海	10/12(水)	9:30~11:00	未就園児とその保護者	『紙遊び』『運動会』
		11/9(水)			

※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
☎967-1472

双海保健センター ☎986-1566
☎986-3366

健康相談・教室

●健康相談

日 時	場 所
10月11日(火) 9:00~11:00	双海保健センター
10月24日(月) 9:00~12:00 13:00~16:00	伊予市保健センター

●病態栄養相談(要予約)

日 時	場 所
10月 7日(金) 13:00~16:00	双海保健センター
10月19日(水) 9:00~12:00	中山保健センター
10月31日(月) 9:00~12:00 14:00~16:00	伊予市保健センター

◆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

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・申し込み 伊予市保健センターへ。

●デイケア

日 時	場 所
10月14日(金)	双海保健センター
10月21日(金) 9:30~15:00	伊予市保健センター
10月28日(金)	中山保健センター

◆申し込み 各地区の保健センターへ。

●にこにこ講座

◆日時・内容

10月28日(金)、9:30~11:00
『いざという時の応急手当について』
講師：救急救命士 ※筆記用具持参
11月11日(金)、9:30~12:30
『にこにこ笑顔で楽しい食事』
講師：保健センター栄養士 ※筆記用具、エプロン、
タオル、三角巾、実習費200円持参

◆対象 乳幼児期のお子さんをもつ保護者の方
※当日は保育士さんに来ていただきますので、お子さんと一緒にでもかまいません。

◆場所・申し込み 伊予市保健センターへ。

※定員になり次第締め切ります。



献血は
尊い心のおくりもの

地区	月 日	場 所	時 間
本庁	10月21日 (金)	えひめ中央農協 伊予園芸支所	9:00~10:00
		寿東産業	10:30~12:00
		伊予喜多農業共済組合・ 四国電力	13:30~14:10
		フジ伊予店	14:30~16:30

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、精密検査、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	時 間
双海	双海 保健センター	10月28日(金) ※肺がんCT検診あり	8:30~ 11:00
本庁	伊予市 保健センター	11月10日(木) ※肺がんCT検診あり	
		12月 8日(木) ※骨粗しょう症検診なし	
中山	中山 保健センター	11月28日(月) ※肺がんCT検診あり	

予防接種【ポリオ生ワクチン】

◆対象 生後3か月から90か月の間に6週間以上の間隔をあけて2回投与※母子手帳が必要です。

◆申込方法 前日の正午までに予約してください。

◆日時・場所

日 時	場 所
10月12日(水)	伊予市保健センター
10月26日(水) 13:30~13:50	
11月 1日(火)	
10月21日(金) 13:00~13:30	双海保健センター
10月25日(火) 13:30~13:50	中山保健センター

【任意接種】

昭和50年~52年生まれの方も同じ日に有料(500円)で接種します。希望される方は、前日正午までに予約してください。

10月10日

目の愛護デー 始めましょう、正しい瞳ケア。

毎日笑顔でまあるい心

- * 疲れたときは身体を休めよう
- * こころのふれあいは、あいさつから
- * すずんで仲間づくりに参加しよう

環境の変化、仕事・家庭の問題や複雑な人間関係など、私たちの身の回りにはストレスの要因があふれています。その結果、現代人に心の病気が急増しています。

ストレスをうまく解消し、心の健康を守りましょう。ストレス解消の方法は、自分にあったものなら何でもかまいません。毎日の生活を工夫し、上手にストレス管理をしましょう。