

# 健康 Health ガイド

## 母子保健

	実施保健センター	日 時		対 象 者	内 容
3か月児健診	伊予	11/15(火)	13:00~14:00	17年7月出生児	身体測定・内科健診
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	12/6(火)	13:00~14:00	14年10・11月出生児	
フッ素塗布	伊予	11/8(火) 12/6(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(歯ブラシを持参)
育児相談	伊予	11/21(月)	9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
	中山	11/16(水)	10:00~11:00		
歯科相談	伊予	11/21(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)	
◎心理相談	伊予	11/8(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。	
		11/15(火)			
		11/21(月)	9:00~12:00		
		12/6(火)	13:00~15:00		
離乳食講座	伊予	11/24(木)	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
	中山	11/2(水)	10:00~11:00		
◎マザー教室	伊予	11/4(金)	10:00~12:00	母親になる準備をしましょう	『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	11/7(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みをもつ親子	『たのしく遊ぼう』
		11/28(月)			
		12/5(月)			
親子クラブ	中山	11/10(木)	9:30~11:00	1歳~2歳までの幼児とその保護者	『運動会』
ひよこクラブ	中山	11/2(水)	10:00~11:00	乳児とその保護者	自由遊びと座談会
		12/7(水)			
親子教室	双海	11/9(水)	9:30~11:00	未就園児とその保護者	『運動会』

◎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。

※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 ☎9833-4052  
☎9833-5295

中山保健センター ☎967-1102  
☎967-1447

双海保健センター ☎986-1566  
☎986-1536

## 健康相談・教室

### ●健康相談

日時	場所
11月4日(金) 11月22日(火)	9:00~11:00 下灘コミュニティセンター
11月21日(月)	9:00~12:00 13:00~16:00 伊予市保健センター
12月2日(金)	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
11月28日(月)	9:00~12:00 14:00~16:00 伊予市保健センター
12月2日(金)	9:00~12:00 中山保健センター
12月15日(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へ。

### ●高血圧予防教室

日時	場所
11月10日(木) 11月14日(月)	9:30~11:30 中山保健センター
11月15日(火)	佐礼谷生活改善センター

◆申し込み 11月9日(水)までに中山保健センターへ。※定員になり次第締め切ります。

### ●デイケア

日時	場所
11月11日(金) 11月25日(金)	9:30~15:00 双海保健センター 伊予市保健センター

◆申し込み 各地区の保健センターへ。

## 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 11月1日(火) 13:30~13:50

◆場所 伊予市保健センター

### 【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。

### 実践しよう!

はちまるにいまる  
**8020運動**

- ・定期的な歯の健診を
- ・正しい歯みがきの習慣を
- ・噛むことを意識した食生活を

8020運動とは、80歳になっても20本以上の歯を残そうという運動です。自分の歯が20本以上残っていれば、ほとんどの食品を食べるのに支障がなく、自分の歯で食べる楽しみが味わえます。



## 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) ※非課税証明書をご持参ください。
- 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	時間
中山	中山保健センター	11月28日(月) ※肺がんCT検診あり	8:30~11:00
本庁	伊予市保健センター	12月8日(木) ※骨粗しょう症検診なし	



## 献血は 尊い心のおくりもの

地区	月日	場所	時間
本庁	11月17日(木)	マルトモチルド 伊予工場	8:40~10:00
		(株)弥満仁	10:30~11:30
		伊予ライオンズクラブ(さざなみ館)	13:00~15:00
	11月21日(月)	明星印刷伊予工場	15:30~16:30
伊予消防等事務組合・消防署		9:00~10:00	
えひめ中央農協 加工部伊予工場		12:00~13:00	
愛媛県中予水産試験場 伊予銀行郡中支店		13:30~14:30 15:30~16:30	

## check! 成人歯科健診

でお口のチェック!

協力歯科医院に予約のうえ、受診してください。

◆対象 今年度中に40・50・60・70歳になる方

◆実施期間 平成18年1月31日まで

◆持参するもの 自己負担金1,000円、保険証  
※協力歯科医院については、保健センターにお問い合わせください。