

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	12/13(火)	13:00~14:00	17年8月出生児	身体測定・内科健診
	中山	12/21(水)	13:30~14:30	17年7~9月出生児	
1歳6か月児健診	伊予	1/17(火)	13:00~14:00	16年5・6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	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)
	伊予	1/17(火)			
	中山	12/21(水)	13:30~14:30		
育児相談	伊予	12/12(月)	9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
歯科相談	中山	12/21(水)	13:30~14:30	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	12/6(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。	
		12/12(月)	9:00~12:00		
		12/13(火)	13:00~15:00		
	中山	12/21(水)	13:30~14:30		
◎のびのびクラブ	伊予	12/5(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みをもつ親子	『たのしく遊ぼう』
		12/19(月)			
親子クラブ	中山	12/15(木)	9:30~11:00	1歳~2歳までの幼児とその保護者	『クリスマス会』
ひよこクラブ	中山	12/7(水)	10:00~11:00	乳児とその保護者	自由遊びと座談会
		1/11(水)			
親子教室	双海	12/8(木)	9:30~11:00	未就園児とその保護者	『クリスマス会』
		1/11(水)			『お正月遊び』

※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。

●カモミールの会●

不妊について悩んでいませんか? 不妊に悩む当事者の会である「カモミールの会」では、同じ悩みを抱える人が集い、気軽な会話を通じて意見・情報交換を行います。

- ◆日時 12月17日(土) 13:00~15:00 受付12:30~
- ◆場所 健康増進センター(県立中央病院隣) 4階会議室
- ◆対象者 不妊に悩む当事者(2人目不妊を除く)

◆内容

- ・不妊相談アドバイザーによる不妊治療Q & A
- ・参加者同士のフリートーク
- ・個別相談(15:00~ ※希望者のみ)
- ・絵手紙、押し花体験(15:00~ ※希望者のみ)

◆申し込み 12月10日(土)までに専用ダイヤル(☎998-7117)又はE-mail: kenkozosin-cnt@pref.ehime.jpへ申し込んでください。
専用ダイヤル受付時間: 月曜~土曜 13:00~16:00

健康相談・教室

●健康相談

日 時	場 所
12月 2日(金) 9:00~11:00	双海保健センター
12月12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
12月 2日(金) 9:00~12:00	中山保健センター
12月15日(木) 9:00~12:00 14:00~16:00	伊予市保健センター
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
12月 9日(金) 9:30~15:00	下灘 コミュニティセンター
12月16日(金) 11:30~15:00	さざなみ館
1月13日(金) 9:30~15:00	双海保健センター

◆申し込み 各地区の保健センターへ。

●骨コツカルシウム貯蓄教室(骨粗しょう症予防)

◆内容・日時

○1月26日(木) 9:30~13:00

講演 『生活習慣と骨粗しょう症について』

講師 保健センター保健師

講演・調理実習および試食

『骨粗しょう症予防のための食生活』

講師 保健センター栄養士

※エプロン・三角巾・実習費200円を持参。

○2月 1日(水) 9:30~12:00

講演・実技 『運動習慣で若々しい体づくり』

講師 運動指導士 須山浩光 先生

※運動のできる服装・屋内シューズ・水筒を持参。

◆場所 伊予市保健センター

◆申し込み 1月23日(月) までに伊予市保健センターへ。
※定員になり次第締め切ります。

●親子のふるさとおにぎり教室

◆内容 『地域色ゆたかな米飯料理の調理実習』

◆日時 12月18日(日) 9:30~13:00

◆場所 中央公民館調理室

◆対象 児童・生徒およびその保護者

◆準備物 調理実習費1人200円・エプロン・三角巾

◆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。

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)・肺がん・CT・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
本庁	伊予市 保健センター	2月 5日(日)	8:30~
		2月 6日(月)	11:00

●婦人健診

◆内容 子宮・乳がん検診(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、胃がん検診

◆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	1月15日(日)	8:30~ 10:00

献血は尊い心のおくりもの

地区	月 日	場 所	時 間
本庁	12月19日(月)	アイソウ伊予店	8:30~ 9:30
		伊予市役所	10:30~12:00
		ディック伊予店・ マルヨシショッピング センター	13:30~16:00
双海	12月12日(月)	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	12月26日(月)	中山保健センター	9:30~12:00
		岐阜プラスチック工業	13:30~14:30
		入江工研	15:00~16:00

12/1は 世界エイズデー

『エイズ…あなたは「関係ない」
とっていませんか?』

休日血液検査を行います

◆日時 12月4日(日) 13:00~15:00

◆場所 松山保健所(松山市北持田町132) 1階予診室

※匿名・無料で検査が受けられます。

※その日のうちに、検査結果がわかります。(追加確認検査が必要な場合、検査結果が後日になることもあります。)

健康いよ21!

自分の身体にあった量で楽しい飲み方を…

忘年会、新年会等とお酒を飲む機会の多い時期ですね。酒は飲んでも飲まれるな! 「酒は百薬の長」と言われますが、度を過ぎた飲酒は、さまざまな病気の原因となります。飲むときには、飲みすぎに注意し、自分の身体にあった量で楽しい飲み方を心がけましょう。

