

# 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	1/24(火)	13:00~14:00	17年9月出生児	身体測定・内科健診
	双海	1/19(木)	14:00~15:00	17年8~10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	2/7(火)	13:00~14:00	14年12月・15年1月出生児	
フッ素塗布	伊予	1/17(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)
	双海	1/19(木)			
育児相談	伊予	1/23(月)	9:00~12:00	乳幼児	身体計測・健康相談
	中山		10:00~11:00		
歯科相談	伊予	1/23(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)	
	双海	1/19(木)	14:00~15:00		
◎心理相談	伊予	1/17(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。	
		1/23(月)	9:00~12:00		
	中山	1/18(水)	10:00~11:00		
	双海	1/19(木)	13:00~15:00		
離乳食講座	伊予	1/25(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
	双海	1/19(木)	13:15~14:00		
◎マザー教室	伊予	1/25(水)	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
		2/3(金)			『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
		2/9(木)	13:00~15:00		『歯・大丈夫ですか』 歯科健診 ※歯ブラシ・手鏡持参
		2/16(木)	10:00~12:00		『子育て大切なこと』 講演・座談会
		2/24(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	1/16(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	『たのしく遊ぼう』
		1/30(月)			
親子クラブ	中山	2/9(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	1/11(水)	10:00~11:00	乳児とその保護者	自由遊びと座談会
		2/1(水)			
親子教室	双海	1/11(水)	9:30~11:00	未就園児とその保護者	『お正月遊び』
		2/8(水)			『リズム運動』

※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  
FAX 983-5295

中山保健センター ☎ 967-1102  
FAX 967-1447

双海保健センター ☎ 986-1566  
FAX 986-1336

## 健康相談・教室

### ●健康相談

日 時	場 所
1月23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
1月19日(木) 9:00~12:00 14:00~16:00	伊予市保健センター
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
1月13日(金)	双海保健センター
1月20日(金)	伊予市保健センター
1月27日(金) 9:30~15:00	中山保健センター
2月10日(金)	下灘 コミュニティセンター

◆申し込み 各地区の保健センターへ。

### ●ヘルスサポーター21健康教室

自分のからだを見直し、健康づくりを実践しましょう。

◆内容 『健康についての話と調理実習』

◆日時 2月10日(金) 9:00~14:00

◆場所 伊予市保健センター

◆対象 伊予市在住の成人

◆準備物 調理実習費1人200円・エプロン・三角巾・筆記用具

◆申し込み 2月7日(火)までに伊予市保健センターへ。

### ●骨コツカルシウム貯蓄教室(骨粗しょう症予防)

骨からカルシウム分が抜け、骨量が減少してくると骨がもろくなり、骨折しやすくなります。健康な骨をつくるために、毎日の生活習慣をちょっと見直してみませんか？

◆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

※筆記用具・健康手帳・エプロン・三角巾・タオル・実習費200円を持参。

○2月1日(水) 9:45~12:00

血压測定

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・シューズ・筆記用具を持参。

(必要な方は水分補給の準備をしてください。)

◆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。

### ●若さをたもつ食と健康教室

～実践!老化を遅らせる栄養バランス生活～

◆内容 「食事バランスガイド」(食事量の目安表)の使い方についての話と調理実習

※各地区で同じ内容の教室を開催しますので、ご都合のよい教室に申し込んでください。

◆準備物 調理実習費1人200円(当日集金します。)

エプロン・三角巾・筆記用具

◆申し込み 5日前までに伊予市保健センターへ。

※参加希望日をお伝えください。

日 時	場 所	
1月12日(木) 10:00~13:00	伊予市保健センター	
1月13日(金)		
1月16日(月) 9:30~13:00		
1月17日(火) 9:30~13:00	中山保健センター	
1月18日(水) 9:30~13:00	伊予市保健センター	
1月19日(木) 19:00~21:30	上野地区公民館	
1月20日(金)	双海保健センター	
1月24日(火)	伊予市保健センター	
2月1日(水)		
2月14日(火)		
2月16日(木) 9:30~13:00		
2月21日(火)		
2月23日(木)		
2月24日(金)		
3月16日(木)		
2月14日(火)		双海保健センター
2月16日(木)		伊予市保健センター
2月21日(火)		佐礼谷改善センター
2月23日(木)		北新川集会所
2月24日(金)		三島集会所
3月16日(木)		中村地区公民館
3月16日(木)	伊予市保健センター	

## 生活習慣病予防健診

※健診は、3週間前までに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~ 11:00
		2月6日(月)	

## 献血は尊い心のおくりもの

地区	月 日	場 所	時 間
本庁	2月1日(水)	ウェルサンピア伊予	9:00~10:00
		伊予警察署	10:30~11:30
		マルトモ本社	13:00~14:30
		ヤマキ第二工場	15:30~16:30

### 健康いよ21! たばこは吸わない、吸わせない

やめた方がよいと頭では理解していても、一度吸い始めるとなかなかやめられないのが、たばこです。たばこの煙には発がん物質や、動脈硬化を促進するニコチンなど、有害物質が数多く含まれています。自分のためにも周囲のためにも、禁煙を始めてみませんか。保健センターも応援します。