

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	2/21(火)	13:00~14:00	17年10月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	3/7(火)	13:00~14:00	16年7・8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	2/7(火) 3/7(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	2/20(月) 3/9(木)	9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
	中山	2/15(水)	10:00~11:00		
歯科相談	伊予	3/9(木)	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	2/7(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。	
		2/20(月)	9:00~12:00		
		2/21(火)	13:00~15:00		
		3/7(火)			
離乳食講座	中山	3/1(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
◎マザー教室	伊予	2/3(金)	10:00~12:00	母親になる準備をしましょう	「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	2/13(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		2/27(月)			
		3/6(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	「リズム運動遊び」 「保育所へ行こう」
		3/9(木)			
ひよこクラブ	中山	2/1(水)	10:00~11:00	乳児とその保護者	自由遊びと座談会
		3/1(水)			離乳食講座
親子教室	双海	2/8(水)	9:30~11:00	未就園児とその保護者	「リズム運動」
		3/8(水)			「お別れ会」

※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
☎ 967-4472

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
2月20日(月) 9:00~12:00	伊予市保健センター
3月9日(木) 13:00~16:00	

●病態栄養相談(要予約)

日 時	場 所
2月13日(月) 9:00~12:00 14:00~16:00	伊予市保健センター
2月16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。

●デイケア

日 時	場 所
2月10日(金) 9:30~15:00	下灘 コミュニティセンター
2月17日(金)	伊予市保健センター
2月24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。

●高血圧予防教室

◆内容 手軽にできる運動実習と栄養についての講義

◆日時 2月7日(火) 9:30~11:30

◆場所 中山保健センター

◆対象 伊予市在住の成人

◆準備物 運動のできる服装でお越しください。

◆申し込み 中山保健センターへ。

●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。※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	2月7日 (火)	ウエルサンピア伊予	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
	2月22日 (水)	えひめ中央農協 南伊予支所	9:00~10:00
		ヤマキ新川工場	11:00~12:00
		ヤマキ本社	13:30~15:00
		ディック伊予店・ マルヨシジョッピ ングセンター	15:30~16:30

●若さをたもつ食と健康教室

◆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
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)	9:30~13:00 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 伊予市保健センター

●コレステロール健康教室

◆内容・日時

○2月7日(火) 19:00~20:30

講話 『血液サラサラになる食生活』

管理栄養士 白方幸恵 先生

※筆記用具を持参してください。

○2月9日(木) 9:45~11:30

2月15日(水) 19:00~20:30

講話・実技 『効果的に楽しく脂肪を燃やそう!』

運動指導士 井門恵理子 先生

※運動のできる服装で参加してください。

◆場所 双海保健センター

◆申し込み 双海保健センターへ。

※定員になり次第締め切ります。

生活習慣病予防週間

2月1日~7日

「内臓脂肪 減らして防ぐ 生活習慣病」

●「メタボリックシンドローム」にご注意!

肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病のうち、軽度でも肥満を含む3つ以上をあわせ持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

これらは、主に不健康な食事や運動不足などの生活習慣から起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。放置しておくと、やがては動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中へとつながり、命にかかわる場合もあります。

●生活習慣を改善しましょう

栄養バランスのとれた食事

運動習慣を身につける

ストレスの解消(快適な睡眠・禁煙・お酒は適量に)

