

健康 Health ガイド

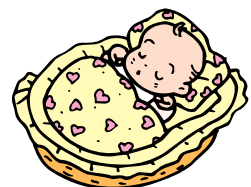
母子保健

	実施保健センター	日時		対象者	内容
3か月児健診	伊予	3/14(火)	13:00~14:00	17年11月出生児	身体測定・内科健診
	中山	3/15(水)	13:30~14:30	17年10・12月出生児	
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
フッ素塗布	伊予	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)
	中山	3/15(水)	13:30~14:30		
育児相談	伊予	3/9(木)	9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
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)	
	中山	3/15(水)	13:30~14:30		
◎心理相談	伊予	3/7(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。	
		3/9(木)	9:00~12:00		
		3/14(火)	13:00~15:00		
	中山	3/15(水)	13:30~14:30		
離乳食講座	伊予	3/17(金)	13:00~15:00	離乳期の乳児を持つ保護者	離乳のすすめ方と試食
	中山	3/1(水)	10:00~11:00		
◎のびのびクラブ	伊予	3/6(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		3/13(月)			
親子クラブ	中山	3/9(木)	10:00~11:00	1歳~2歳までの幼児とその保護者	「保育所へ行こう」
		3/16(木)			「お別れ会」
親子教室	双海	3/8(水)	9:30~11:00	未就園児とその保護者	「お別れ会」

◎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。



健康相談・教室

●健康相談

日 時	場 所
3月9日(木) 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
3月10日(金) 9:00~12:00	中山保健センター
3月13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。

●デイケア

日 時	場 所
3月10日(金)	双海保健センター
3月17日(金) 9:30~15:00	伊予市保健センター
3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。

●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

生活習慣病予防のための調理実習

◆日時 3月16日(木)、9:30~13:00

◆場所 伊予市保健センター

◆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 3月13日(月)までに伊予市保健センターへ。

予防接種の受け忘れはありませんか？

体調の良いときに早めに接種してください。
入学前にぜひ受けておきましょう。

3月1日
~7日

子どもの予防接種週間

●麻しん・風しんの予防接種に

2回接種制度が導入されます

平成18年4月1日から、麻しんと風しんの対策をより一層強化するため、予防接種の2回制度が導入されます。

現在、麻しんと風しんの予防接種対象者(1歳から7歳6か月未満)で、どちらか一方でも受けていない方は、かかりつけ医と相談のうえ、早期に予防接種を受けることをおすすめします。



献血は 尊い心のおくりもの

地区	月 日	場 所	時 間
本庁	3月17日 (金)	タケチ工業ゴム 伊予工場	9:00~10:00
		(株)オカベ商会	10:40~11:40
		四国森紙業	13:00~13:30
		伊予病院	14:30~16:30

ウォーキング のススメ

そろそろ春…

暖かい季節がやってきます

ウォーキングをはじめませんか



有酸素運動で脂肪を燃焼！

運動習慣のない人が、急に激しい運動をすると、健康を害すことにもなりかねません。有酸素運動の代表格、ウォーキングは、日常生活の中に簡単に取り入れることができ、無理なく始められます。

ウォーキングで体の中から健康に

ウォーキングでは、時間をかけて体内に酸素を取り入れることができます。体に取り込んだ酸素が余分な体脂肪を燃やし、肥満や生活習慣病の防止にも効果があります。また、ウォーキングは正しい歩行法で行うことが大切です。誤った歩行法を続けていると、疲れやすくなったり足を痛めたりすることがあるので、注意しましょう。

楽しんで歩きましょう

ウォーキングは、長く続けることが大切です。仕事や家事の合間など、毎日の生活のいろいろな場面で歩く機会をつくりましょう。

始める時に気をつけたい

5つのPOINT

- ① やや遠くを見る
- ② 肩の力を抜く
- ③ 歩きやすい服装で
- ④ リズムに乗って歩く
- ⑤ ひじを直角に曲げて大きく振る