

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	7／11(火)	13:00～14:00	18年3月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	7／ 4(火)	13:00～14:00	16年11・12月出生児	内科・歯科健診
3歳児健診	伊予	8／ 8(火)	13:00～14:00	15年6・7月出生児	
乳幼児健診	双海	7／20(木)	14:00～15:00	【乳児】18年2～4月出生児 【1歳6か月児】 16年10～12月出生児 【3歳児】15年4～6月出生児	身体測定・内科健診
フッ素塗布	伊予	7／ 4(火) 8／ 8(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(歯ブラシ持参)
	双海	7／20(木)	14:00～15:00		
育児相談	伊予	7／10(月) 8／ 7(月)	9:00～12:00 13:00～16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
	中山	7／19(水)	10:00～11:00		
	歯科相談	伊予	7／10(月)		
	双海	7／20(木)	14:00～15:00		
◎心理相談	伊予	7／ 4(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。	
		7／10(月)	9:00～12:00		
		7／11(火)	13:00～15:00		
		8／ 7(月)	9:00～12:00		
	中山	8／23(水)	10:00～11:00		
	双海	7／20(木)	13:00～15:00		
		7／26(水)	9:00～12:00		
離乳食講座	伊予	7／26(水)	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
	双海	7／20(木)	13:15～14:00		
◎のびのびクラブ	伊予	7／ 3(月)	9:30～11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		7／18(火)			

※3か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診はお近くの保健センターで受診してください。

※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。

保健栄養学級に参加しませんか

- ◆時 間 9:30~13:00
- ◆場 所 伊予市保健センター
- ◆対象者 伊予市住民(年齢・性別は問いません)
- ◆参加費 初回に調理材料代1,200円を集めます。
- ◆持参品 エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具など
- ◆定 員 30人
- ◆申し込み 7月6日(木)までに伊予市保健センターまでご連絡ください。

◆年間プログラム

開催月日	内 容	調理実習
7/11(火)	開級式、講演「健康は自分でつくろう!」	
8/22(火)	食が作る健康~栄養の基礎知識~	バランス食①
9/12(火)	糖尿病増加中!!	バランス食②
10/17(火)	高脂血症って何!?	血液さらさらメニュー
11/21(火)	あなどらないで!高血圧!!	減塩メニュー
12/12(火)	講話・実技 暮らしの中に運動を!	
1/30(火)	講話・実技「丈夫な歯を保とう」	しっかり噛んで顔引き締めメニュー
2/27(火)	健康づくり地区組織活動、閉級式	お楽しみメニュー

総合健診・各種がん検診

※健診は、3週間前までに保健センターへ申し込んでください。
※申込多数の場合はご希望に添えないことがあります。申し込みはお早めに。

地区	日 時	一般健診	B・C型肝炎	前立腺がん	肺CT	結核・肺がん	胃がん	大腸がん	超音波検診	子宮がん	乳がん	骨粗しょう症	場 所
本庁地区	8 / 2(水)	8:30~11:00	○	○	○	○	○	○	○		○	○	J A 南伊予
	8 / 24(木)		○	○	○		○	○	○		○	○	唐川コミセン
	8 / 25(金)		○	○	○	○	○	○	○		○	○	J A 南山崎
	8 / 31(木)		○	○	○		○	○	○		○	○	J A 伊予
	9 / 6(水)		○	○	○	○	○	○	○		○	○	J A 伊予
	9 / 14(木)	8:30~10:00	○	○	○		○	○	○				宮下集会所
		13:00~14:00								○			
	9 / 26(火)	8:30~10:00	○	○	○		○	○	○				上吾川集会所
	10 / 6(金)		○	○	○		○	○	○				下三谷集会所
	10 / 19(木)		○	○	○		○	○	○				伊予市保健センター
中山地区	8 / 3(木)	8:30~10:00	○	○	○	○	○	○	○			○	中山保健センター
		13:00~14:00								○	○		
	8 / 22(火)	8:30~10:00	○	○	○	○	○	○	○			○	野中改善センター 永木改善センター
		13:00~14:00								○	○		
	9 / 4(月)	8:30~11:00	○	○	○	○	○	○	○			○	中山保健センター
	9 / 7(木)		○	○	○	○	○	○	○			○	
	9 / 22(金)									○	○		佐礼谷改善センター
	10 / 4(水)	13:00~14:00								○	○		
	10 / 5(木)	8:30~11:00	○	○	○		○	○	○			○	双海保健センター
	10 / 13(金)	13:00~14:00								○	○		
双海地区	7 / 27(木)	8:30~11:00	○	○	○	○	○	○	○			○	下灘コミセン
	8 / 9(水)	13:00~14:00								○	○		
	8 / 19(土)	8:30~11:00	○	○	○	○	○	○	○			○	双海保健センター 下灘コミセン
	8 / 30(水)	13:00~14:00								○	○		
	9 / 20(水)									○	○		双海保健センター
	10 / 1(日)	8:30~11:00	○	○	○	○	○	○	○			○	
	10 / 2(月)	13:00~14:00								○	○		下灘コミセン
	10 / 12(木)	8:30~11:00	○	○	○	○	○	○	○			○	

※8月3日(木)、10月13日(金)は乳がん視触診の受付はありません。

健康相談・デイケア

●健康相談

日 時	場 所
7 / 5(水) 9:30~10:30	高見集会所
7 / 10(月) 9:00~12:00 13:00~16:00	伊予市保健センター
7 / 18(火) 9:30~10:30	佐礼谷改善センター
7 / 27(木) 13:30~14:30	双海保健センター
8 / 7(月) 9:00~12:00 13:00~16:00	伊予市保健センター
8 / 9(水) 9:30~10:30	下灘コミセン

●病態栄養相談(要予約)

日 時	場 所
7 / 21(金) 9:00~12:00	伊予市保健センター
7 / 24(月) 14:00~16:00	

◆申し込み 伊予市保健センターへ。

●デイケア

日 時	場 所
7 / 14(金)	9:30~15:00 双海保健センター 伊予市保健センター 中山保健センター
8 / 11(金)	
7 / 21(金)	
7 / 28(金)	

◆問い合わせ 伊予市保健センターへ。

平成18年度 夏休み親子ふれあい健康教室

子どもの心と身体の健康づくりを目的に、親子で楽しくふれあいましょう。

◆日時 8月1日(火)、9:00~13:00

◆場所 中央公民館大集会室

◆対象者 伊予市在住の小学生と保護者(祖父母の参加もできます。)

◆定員 40人(約20組) ※申し込み順とします。

◆参加費 1人当たり200円(調理実習材料代)

◆準備物 エプロン・三角巾・水筒・タオル(2枚)・運動のできる服装・体育館シューズ

◆内容 ○みんなで楽しくレクリエーション
○健康についての話「食のバランス」
○料理に挑戦! 「パラの花寿司ほか5品」

◆申し込み 7月28日(金) までに伊予市保健センター又は中央公民館(☎982-5155)までご連絡ください。

