

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	10/17(火)	13:00~14:00	18年6月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	11/7(火)	13:00~14:00	17年3・4月出生児	内科・歯科健診
3歳児健診	伊予	10/3(火)	13:00~14:00	15年8・9月出生児	
乳幼児健診	双海	10/18(水)	14:00~15:00	【乳児】18年5~7月出生児 【1歳6か月児】17年1~3月出生児 【3歳児】15年7~9月出生児	身体測定・内科健診
フッ素塗布	伊予	10/3(火) 11/7(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(歯ブラシ持参)
	双海	10/18(水)	14:00~15:00		
育児相談	伊予	10/23(月)	9:00~12:00	乳幼児	身体計測・健康相談
			13:00~16:00		
	中山	10/18(水)	10:00~11:00		
歯科相談	双海	10/18(水)	14:00~15:00	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	10/3(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。	
		10/17(火)			
		10/23(月)	9:00~12:00		
		11/7(火)	13:00~15:00		
	双海	10/18(水)	13:00~15:00		
		10/26(木)	9:00~12:00		
離乳食講座	双海	10/18(水)	13:15~14:00	離乳期の乳児を持つ保護者	離乳のすすめ方と試食
◎マザー教室	伊予	10/5(木)	13:00~15:00	母親になる準備をしましょう	歯科健診※歯ブラシ・手鏡持参
		10/20(金)	10:00~12:00		講演・座談会
		11/2(木)			産後の健康と沐浴
◎のびのびクラブ	伊予	10/2(月) 10/16(月) 11/6(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。

行政措置予防接種のお知らせ

麻疹・風疹予防接種が無料で受けられます。行政措置接種を希望する人は、母子手帳、予防接種手帳を持って、各地区の保健センター窓口で手続きをしてください。

◆期間 平成19年3月31日まで

◆対象 次のいずれにも該当する人

◎①平成13年4月2日以降に生まれた人で接種時に2才以上の人又は②平成10年10月2日から平成12年4月1日生まれの人

○受けようとする予防接種の病気にかかっていない人

○受けようとする予防接種を受けたことがない人

※ただし、②に該当する人は、予防接種を受けていても可。

◆使用ワクチン 麻疹ワクチン、風疹ワクチン、麻疹風疹混合ワクチン

◆問い合わせ 詳しくは、各地区の保健センターへ。

◆予防接種対象者図

出生時	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳
								90月

第1期

①行政措置接種

第2期

②行政措置接種

伊予市保健センター ☎983-5295

中山保健センター ☎967-1101

双海保健センター ☎986-1566

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	11/9(木)	8:30~11:00	○	○	○	○		○				○	伊予市保健センター
	11/28(火)	8:30~10:00	○	○	○		○	○	○				鳥の木東集会所
	12/14(木)	8:30~11:00	○	○	○		○	○	○			○	伊予市保健センター
	2/4(日)		○	○	○		○	○	○			○	
	2/5(月)		○	○	○		○	○	○			○	
中山	10/30(月)	8:30~11:00	○	○	○		○	○	○			○	中山保健センター
双海	10/27(金)	8:30~11:00	○	○	○		○	○	○			○	双海保健センター

健康相談・デイケア

●健康相談

日時	場所
10/10(火) 9:30~10:30	野中構造改善センター
10/13(金) 9:30~10:30	永木構造改善センター
10/23(月) 9:00~12:00 13:00~16:00	伊予市保健センター
10/27(金) 13:30~14:30	双海保健センター
11/1(水) 9:30~10:30	中山保健センター

●病態栄養相談(要予約)

日時	場所
10/19(木) 13:00~16:00	双海保健センター
10/27(金) 9:00~12:00	伊予市保健センター
10/30(月) 14:00~16:00	

◆申し込み 各地区の保健センター

●デイケア

日時	場所	
10/13(金)	9:30~15:00	双海保健センター
10/20(金)		伊予市保健センター
10/27(金)		中山保健センター

◆申し込み 伊予市保健センター

●高血圧予防教室

◆日時・内容

11月2日(木)、9:30~11:30、「講演と実習」
 11月13日(月)、9:30~12:30、「講演と調理実習」
 ※13日は、実習費(200円)、エプロン、三角巾、タオル、筆記用具持参。

◆場所・申し込み 中山保健センター

●にこにこ講座

◆日時・内容

10月10日(火)、9:30~11:00、「親子で歯みがき」
 11月10日(金)、9:30~11:30、「応急処置講座」

◆対象 乳幼児期のお子さんを持つ保護者

◆場所・申し込み 伊予市保健センター

●ポリオ生ワクチン●

◆対象 生後3か月から90か月の間に6週間以上の間隔をあけて2回投与 ※母子手帳が必要です。

◆申し込み 前日の正午までに予約してください。

◆日時・場所

日時	場所	
10/11(水)	13:30~13:50	伊予市保健センター
10/24(火)		
10/31(火)		
10/2(月)		中山保健センター
10/20(金)	13:00~13:30	双海保健センター

【任意接種】昭和50年から52年生まれの方も同じ日に有料(500円)で接種します。希望される方は、前日の正午までに予約してください。

休日当番医は27ページのカレンダーをご覧ください。

ウォーキングで健康づくり

保健センターでは、皆さんオススメのウォーキングコースを募集しました。応募された中からコースを紹介します。ウォーキングは、生活習慣病予防にも効果的。あなたも始めてみませんか！



松本花子さん(三島)

ウォーキング歴10年 楽しみながら続けています

誘われて始めたウォーキングですが、歩いてみると楽しくなり、10年間ほぼ毎日続けています。早起に歩くとも一日が元気に始められ、体の調子も良いです。道沿いの花々から季節の移り変わりも感じられます。気軽にできる運動ですからおすすめです。

松本さんオススメ草花コース 約4km、約40分

