

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。

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

