

# 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       | 11／14(火)                         | 13:00～14:00               | 18年7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       | 12／ 5(火)                         | 13:00～14:00               | 15年10・11月出生児                       |                           |
| フッ素塗布    | 伊予       | 11／ 7(火)<br>12／ 5(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) |
| 育児相談     | 伊予       | 11／20(月)<br>12／11(月)             | 9:00～12:00<br>13:00～16:00 | 乳幼児                                | 身体計測・健康相談                 |
|          | 中山       | 11／15(水)                         | 10:00～11:00               |                                    |                           |
| 歯科相談     | 伊予       | 11／20(月)                         | 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。<br>※歯ブラシ持参 |                           |
| ◎心理相談    | 伊予       | 11／ 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。      |                           |
|          |          | 11／14(火)                         |                           |                                    |                           |
|          |          | 11／20(月)                         | 9:00～12:00                |                                    |                           |
|          |          | 12／ 5(火)                         | 13:00～15:00               |                                    |                           |
|          | 中山       | 11／15(水)                         | 10:00～11:00               |                                    |                           |
|          | 双海       | 11／22(木)                         | 9:00～12:00                |                                    |                           |
| 離乳食講座    | 伊予       | 11／29(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                |
| ◎マザー教室   | 伊予       | 11／ 2(木)                         | 10:00～12:00               | 母親になる準備をしましょう                      | 「こんにちは赤ちゃん!!」<br>産後の健康と沐浴 |
| ◎のびのびクラブ | 伊予       | 11／ 6(月)<br>11／27(月)<br>12／ 4(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(母子手帳と同時に交付、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。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

平成13年の予防接種法改正により、希望する高齢者に対し、一部公費負担でインフルエンザ予防接種を受けることができるようになりました。流行する前の早めの接種で、インフルエンザを予防しましょう。

◆期間 12月31日(日)まで

◆対象

- ①市内在住の65歳以上の方で、インフルエンザ予防接種を希望される方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)

### 予防接種を受けるときに

予防接種を希望される方は、直接、医療機関に予約してください。予防接種券、予診票、接種済証は、各医療機関に置いています。

◆医療機関へ持参するもの

①身分証明書(健康保険証など)

②自己負担金 1,000円

※生活保護を受けている方は、福祉課発行の保護証明書により無料

◆問い合わせ 詳しくは、各地区の保健センターへ。

## 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 | 11/28(火) | 8:30~10:00 | ○      | ○     | ○   |        | ○   | ○    | ○     |      |     |        | 鳥の木東集会所   |
|    | 12/14(木) |            | ○      | ○     | ○   |        | ○   | ○    | ○     |      |     | ○      | 伊予市保健センター |
|    | 2/4(日)   | 8:30~11:00 | ○      | ○     | ○   | ○      | ○   | ○    | ○     |      |     | ○      |           |
|    | 2/5(月)   |            | ○      | ○     | ○   | ○      | ○   | ○    | ○     |      |     | ○      |           |

## 健康相談・デイケア

### ●健康相談

| 日 時      | 場 所                                 |
|----------|-------------------------------------|
| 11/14(火) | 9:30~10:30 下灘コミセン                   |
| 11/20(月) | 9:00~12:00 伊予市保健センター<br>13:00~16:00 |
| 11/29(水) | 9:30~10:30 双海保健センター                 |
| 12/4(月)  | 13:30~14:30 中山保健センター                |
| 12/11(月) | 9:00~12:00 伊予市保健センター<br>13:00~16:00 |

### ●病態栄養相談(要予約)

| 日 時      | 場 所                   |
|----------|-----------------------|
| 11/16(木) | 9:00~12:00 伊予市保健センター  |
| 11/17(金) | 14:00~16:00 伊予市保健センター |
| 12/7(木)  | 9:00~12:00 中山保健センター   |

◆申し込み 各地区の保健センター

### ●デイケア

| 日 時      | 場 所                 |
|----------|---------------------|
| 11/17(金) | 伊予市保健センター           |
| 11/24(金) | 9:30~15:00 中山保健センター |
| 12/8(金)  | 双海保健センター            |

◆申し込み 伊予市保健センター

## 親子のふるさとおにぎり教室

- ◆日時 12月10日(日) 9:30~13:00
- ◆場所 中央公民館調理室
- ◆参加費 調理実習費1人200円
- ◆対象 児童・生徒及びその保護者
- ◆内容 地域色豊かな米飯料理などの調理実習
- ◆準備物 調理実習参加費(200円×人数分)、エプロン、三角巾、タオル
- ◆申し込み 12月4日(月)までに電話で伊予市保健センターへ申し込んでください。

### ●高血圧予防教室

血圧の高い状態が続くと、さまざまな合併症が起こる可能性が高くなります。日常生活の中で血圧をうまくコントロールするコツを学びませんか？

◆日時 11月13日(月)、9:30~12:30

◆内容 講演と調理実習「高血圧を予防する食生活」  
講師 保健センター栄養士  
※実習費(200円)、エプロン、三角巾、タオル、筆記用具持参。  
※定員になり次第締め切ります。

◆場所・申し込み 中山保健センター

### ●にこにこ講座

◆日時・内容

11月10日(金)、9:30~11:30  
「応急処置講座」講師：救命救急士  
※筆記用具持参

12月1日(金)、9:30~12:30  
「にこにこ笑顔で楽しい食事」講師：保健センター栄養士  
※実習費(200円)、エプロン、三角巾、タオル、筆記用具持参。

◆対象 乳幼児期のお子さんを持つ保護者  
※当日は保育士さんに来ていただきますので、お子さんと一緒にでもかまいません。

◆場所・申し込み 伊予市保健センター  
※定員になり次第締め切ります。

## 今年度中に 40・50・60・70歳 になる方 成人歯科健診 受けてみませんか

今年度中に40・50・60・70歳になる方は、実施可能歯科医院で歯科健診を受けることができます。

◆実施期間 平成19年1月31日まで

◆持参品 自己負担金 1,000円、保険証  
※実施可能歯科医院に予約のうえ、受診してください。  
※実施可能歯科医院については、保健センターへお問い合わせください。

## こころの健康 フェスティバル

参加無料。  
お気軽にご参加ください。

■日時 12月14日(木)、10:30~15:30  
■場所 松前町総合福祉センター  
■内容 フリーアナウンサー木藤たかおさんの講演等。