

# 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       | 12/12(火)            | 13:00~14:00               | 18年8月出生児                                                 | 身体測定・内科健診                |
| 3歳児健診    | 伊予       | 12/5(火)             | 13:00~14:00               | 15年10・11月出生児                                             | 内科・歯科検診                  |
| 乳幼児健診    | 中山       | 12/20(水)            | 13:30~14:30               | 【乳児】18年7~9月出生児<br>【1歳6か月児】17年3~5月出生児<br>【3歳児】15年9~10月出生児 | 身体測定・内科健診                |
| フッ素塗布    | 伊予       | 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 |
|          | 中山       | 12/20(水)            | 13:30~14:30               |                                                          |                          |
| 育児相談     | 伊予       | 12/11(月)            | 9:00~12:00<br>13:00~16:00 | 乳幼児                                                      | 身体計測・健康相談                |
| 歯科相談     | 中山       | 12/20(水)            | 13:30~14:30               | 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       | 12/5(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。                            |                          |
|          |          | 12/11(月)            | 9:00~12:00                |                                                          |                          |
|          |          | 12/12(火)            | 13:00~15:00               |                                                          |                          |
|          | 中山       | 12/20(水)            | 13:30~14:30               |                                                          |                          |
|          | 双海       | 12/21(木)            | 9:00~12:00                |                                                          |                          |
| 離乳食講座    | 中山       | 12/20(水)            | 12:30~13:30               | 離乳期の乳児を持つ保護者                                             | 離乳のすすめ方と試食               |
| ◎のびのびクラブ | 伊予       | 12/4(月)<br>12/18(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。

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

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。

伊予市保健センター ☎983-4052  
☎983-5295  
☎983-5295

中山保健センター ☎967-1101  
中山地域事務所内 ☎967-1101  
☎967-1101

双海保健センター ☎986-1563  
☎986-1563  
☎986-1563

## 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 | 2/4(日) | 8:30~11:00 | ○      | ○     | ○   | ○      | ○   | ○    | ○     |      |     | ○      | 伊予市保健センター |
|    | 2/5(月) |            | ○      | ○     | ○   | ○      | ○   | ○    | ○     |      |     | ○      |           |

## 健康相談・デイケア

### ●健康相談

| 日時                                 | 場所        |
|------------------------------------|-----------|
| 12/11(月) 9:00~12:00<br>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        |
|----------------------|-----------|
| 12/18(月) 9:00~12:00  | 伊予市保健センター |
| 12/19(火) 14:00~16:00 |           |
| 12/7(木) 9:00~12:00   | 中山保健センター  |
| 12/20(水) 13:00~16:00 | 双海保健センター  |

◆申し込み 各地区の保健センター

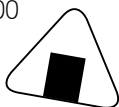
### ●デイケア

| 日時                  | 場所        |
|---------------------|-----------|
| 12/8(金)             | 双海保健センター  |
| 12/15(金) 9:30~15:00 | 伊予市保健センター |
| 12/22(金)            | 中山保健センター  |

◆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。



## 親子ふれあいのつどい

- ◆日時 12月19日(火)、10:00~11:00
- ◆内容 手遊び歌、親子遊び、人形劇ほか
- ◆場所・申し込み 双海保健センター
- ※定員になり次第締め切ります。

## 12月1日~7日 「愛媛エイズ予防週間」

エイズの正しい知識を持ち誤解や偏見をなくしましょう。

BMIを知って、標準体重を目指そう!

## ヘルスサポーター21健康教室

- ◆日時 平成19年2月1日(木)  
受付 8:45~、講義・調理実習 9:00~14:00
- ◆対象 健康づくりに関心のある方
- ◆場所 伊予市保健センター
- ◆参加費 300円(調理実習費・テキスト代)
- ◆準備物 エプロン・三角巾・手拭き用タオル・筆記用具
- ◆内容 ○講義 BMI、体脂肪チェック、肥満対策、薄味の方法等 ○調理実習 栄養バランスの良い食事
- ◆申し込み 1月29日(月)までに伊予市保健センターへ申し込んでください。  
※定員になり次第締め切ります。
- ◆問い合わせ 伊予市保健センター

## 女性の健康づくり教室

いつまでも“元気&キレイ”でいるための健康づくり教室です。(4回コース)

- ◆対象 65歳未満の女性
- ◆定員 30人程度 ※定員になり次第締め切り。
- ◆日程・内容

| 日       | 時           | 内容                                                 |
|---------|-------------|----------------------------------------------------|
| 1/11(木) | 13:30~15:00 | 講演<br>「知っていますか?女性の病気」<br>※筆記用具持参                   |
| 1/18(木) | 9:45~11:30  | 運動実習<br>「運動でこころもからだも若返り」<br>※体操のできる服装              |
| 2/1(木)  | 9:30~11:30  | 講演・ボディワーク<br>「アロマで気持ちをリフレッシュ」<br>※バスタオル持参、体操のできる服装 |
| 2/7(水)  | 9:30~13:00  | 調理実習<br>「バランスよく食べよう」<br>※筆記用具・エプロン・実習代200円持参       |

- ◆申し込み 平成19年1月5日(金)までに伊予市保健センターへ。
- ◆場所・問い合わせ 伊予市保健センター