

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	1/23(火)	13:00~14:00	18年9月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月健診	伊予	1/16(火)	13:00~14:00	17年5・6月出生児	内科・歯科検診
3歳児健診	伊予	2/6(火)	13:00~14:00	15年12月と16年1月出生児	
乳幼児健診	双海	1/17(水)	14:00~15:00	【乳児】18年8~10月出生児 【1歳6か月児】17年4~6月出生児 【3歳児】15年10~12月出生児	身体測定・内科健診
フッ素塗布	伊予	1/16(火) 2/6(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	1/17(水)	14:00~15:00		
育児相談	伊予	1/22(月)	9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
	中山	1/17(水)	10:00~11:00		
歯科相談	伊予	1/22(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。 ※歯ブラシ持参	
	双海	1/17(水)	14:00~15:00		
◎心理相談	伊予	1/16(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。	
		1/22(月)	9:00~12:00		
	1/23(火)	13:00~15:00			
	2/6(火)				
双海	1/17(水)	13:00~15:00			
	1/25(木)	9:00~12:00			
離乳食講座	伊予	1/24(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	1/17(水)	13:15~14:00		
◎マザー教室	伊予	1/24(水)	10:00~12:00	母親になる準備をしましょう	妊娠中の保健と妊婦体操
		2/2(金)			妊娠中の栄養・調理実習 ※エプロン・実習費200円
		2/8(木)			13:00~15:00
◎のびのびクラブ	伊予	1/15(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		1/29(月)			

※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。

コレステロール健康教室

◆日程・内容

自分のコレステロール値を知っていますか？
教室に参加して、健康や生活習慣について一緒に考えましょう！

◆定員 各コース20人まで

◆場所 双海保健センター

◆締め切り 1月31日(水)

◆申し込み・問い合わせ 双海保健センター

コース	日時	内容
昼	2/5(月)	9:45~11:30 オリエンテーション・講演 講話・調理実習及び試食 ※調理実習費200円が必要
	2/15(木)	
	2/21(水)	
夜	2/6(火)	19:00~20:30 オリエンテーション・講演 講話・実技
	2/14(水)	
	2/22(木)	

※昼間・夜間どちらかのコースを選んでください。

伊予市保健センター ☎983-4052
983-5295

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

双海保健センター ☎986-1536
986-1536

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。
※今年度最後の健診です。未受診の方は、申し込みはお早めに。

- ◆日時 2月4日(日)、5日(月)、8:30~11:00
- ◆場所 伊予市保健センター
- ◆内容 一般健診、B・C型肝炎、肺C T、結核・肺がん、前立腺がん、胃がん、大腸がん、超音波検診、骨粗しょう症

健康相談・デイケア

●健康相談

日時	場所
1/22(月) 9:00~12:00 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
1/18(木) 9:00~12:00	伊予市保健センター
1/19(金) 14:00~16:00	
1/30(火) 9:00~12:00	中山保健センター
2/15(木) 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
1/12(金)	双海保健センター
1/19(金) 9:30~15:00	伊予市保健センター
1/26(金)	中山保健センター

◆申し込み 伊予市保健センター

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 中央公民館

※伊予市保健センターから場所が変更となりましたので、ご注意ください。

◆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。

◆問い合わせ 伊予市保健センター

休日当番医は23ページのカレンダーをご覧ください。

女性の健康づくり教室

◆日程・内容

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

年齢を重ねていく中で起こるさまざまな変化に戸惑いを感じていませんか?いつまでも“元気&キレイ”ているための健康づくり教室を4回コースで開催します。ぜひご参加ください!

- ◆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。
- ◆場所 伊予市保健センター
- ◆申し込み・問い合わせ 伊予市保健センター

『元気歯つらつコンクール』 で市内から2人が入賞

80歳以上で、自分自身の機能する天然の歯が20本以上ある方を対象とした『元気歯つらつコンクール』で市内から2人の方が入賞されました。入賞おめでとうございます。

はるこ
入岡治子さん
(中山町出渕・82歳)
■機能歯数 26本

はかる
瀧山量さん
(下吾川・80歳)
■機能歯数 27本



健康な歯を保つ秘訣は?

特に気をつけていることはないですが、甘いものはあまり食べず、間食はしませんね。食後には、必ず歯間ブラシを使っています。

成人歯科健診受診のススメ

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 1月31日(水)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。