

健康 Health ガイド

母子保健

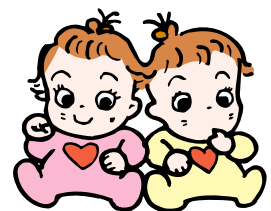
◎は予約が必要です。
※母子手帳を持参。対象月に受けていない人も受診できます。

| | 実施保健センター | 日時 | | 対象者 | 内容 |
|----------|----------|-------------------|---------------------------|--|------------------------------|
| 3か月児健診 | 伊予 | 3/13(火) | 13:00~14:00 | 18年11月出生児 | 身体測定・内科健診 |
| 1歳6か月児健診 | 伊予 | 3/6(火) | 13:00~14:00 | 17年7・8月出生児 | 内科・歯科健診 |
| 乳幼児健診 | 中山 | 3/14(水) | 13:30~14:30 | 【乳児】18年10~12月出生児 【1歳6か月出生児】17年6~8月出生児 【3歳児】15年12月と16年1・2月出生児 | 身体測定・内科健診 |
| フッ素塗布 | 伊予 | 3/6(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 |
| | 中山 | 3/14(水) | 13:30~14:30 | | |
| 育児相談 | 伊予 | 3/8(木) | 9:00~12:00 13:00~16:00 | 乳幼児 | 身体計測・健康相談 |
| 歯科相談 | 伊予 | 3/8(木) | 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 | |
| | 中山 | 3/14(水) | 13:30~14:30 | | |
| ◎心理相談 | 伊予 | 3/6(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。 | |
| | | 3/8(木) | 9:00~12:00 | | |
| | | 3/13(火) | 13:00~15:00 | | |
| | 中山 | 3/14(水) | 13:30~14:30 | | |
| | 双海 | 3/22(木) | 9:00~12:00 | | |
| 離乳食講座 | 伊予 | 3/23(金) | 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 |
| | 中山 | 3/14(水) | 12:30~13:30 | | |
| ◎のびのびクラブ | 伊予 | 3/5(月) 3/12(月) | 9:30~11:00 | 育児不安や悩みを持つ親子 | 「たのしく遊ぼう」 |



中山地区の健診場所は、次のとおりです。

- 乳幼児健診・フッ素塗布・歯科相談・心理相談…中山地域事務所2階
- 離乳食講座…中山保健センター調理室



※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。

伊予市保健センター ☎983-4052
☎983-5295

中山保健センター ☎967-1111
(中山地域事務所内) ☎967-1101

双海保健センター ☎986-1533
☎986-3366

健康相談・デイケア

●健康相談

| 日時 | | 場所 |
|--------|---------------------------|-----------|
| 3/8(木) | 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 |
|---------|-------------|-----------|
| 3/15(木) | 9:00~12:00 | 伊予市保健センター |
| 3/16(金) | 14:00~16:00 | |

◆申し込み 伊予市保健センター

●デイケア

| 日時 | | 場所 |
|---------|------------|-----------|
| 3/9(金) | 9:30~15:00 | 双海保健センター |
| 3/16(金) | | 伊予市保健センター |
| 3/23(金) | | 中山保健センター |

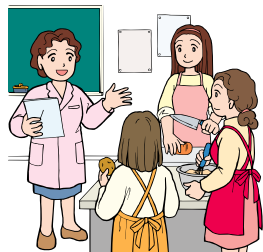
◆申し込み 伊予市保健センター

若さを保つ食と健康教室

良い食事は健康な心と身体をつくれます。1日3食、バランスよく食べて、生活習慣病を予防し、健康で長生きを目指しましょう。

- ◆対象 食と健康に関心のある方
- ◆参加費 調理実習費1人200円
※当日集金します。
- ◆準備物 エプロン・三角巾・筆記用具
- ◆申し込み・問い合わせ 伊予市保健センター
※各地区で同じ内容の教室を開催しますので、ご都合の良い教室にお申し込みください。
※5日前までにご連絡ください。

双海栄養講座



生活習慣病を予防し、健康づくりをしてみませんか？

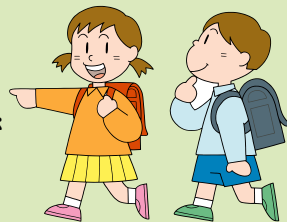
- ◆日程 3月27日(火)
- ◆場所 双海保健センター
- ◆内容
9:00~10:30
講演・実技「運動習慣で健康づくり」
10:30~14:00
講話「食事で減らす！内臓脂肪」
調理実習「生活習慣病予防献立」
- ◆参加費 調理実習費1人200円
- ◆申し込み・問い合わせ 双海保健センター

★新1年生の皆さん

MR予防接種のお知らせ

入学前に、麻しん風しん混合(MR)2期の予防接種を受けましょう。また、平成18年4月1日時点で生後24月から90月未満の方は、行政措置により接種機会が拡大されていますので、ご相談ください。

■期間
3月31日(土)まで



実践 老化を遅らせる！

栄養バランス生活

◆日時・場所

| 日時 | 場所 | |
|---------|------------|-----------|
| 3/13(火) | 伊予市保健センター | |
| 3/14(水) | | |
| 3/15(木) | | |
| 3/19(月) | | |
| 3/20(火) | 9:30~13:00 | 中山保健センター |
| 3/25(日) | | さざなみ館 |
| 3/26(月) | | 大平地区公民館 |
| 3/27(火) | | 伊予市保健センター |

妊産婦さんへの思いやりを マークにしました



「電車・バス等では、優先して席を譲る。乗降時に協力する。」

「近くでの喫煙は、控える。」

「お手伝いしましょうか？のやさしい一言。」など、妊産婦さんへの思いやりある気遣いをお願いいたします。