

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ヶ月児健診	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ヶ月児健診	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ヶ月出生児】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	
◎心理相談	伊予	3／8(木)	9:00～12:00	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。	
	伊予	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、次のとあります。

- 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ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、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。

伊予市保健センター ☎ 099-833-54295

(中山地域事務所内) ☎ 099-671-11011

双海保健センター ☎ 099-865-15636

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
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)	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

休日当番医は23ページのカレンダーをご覧ください。

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ります。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

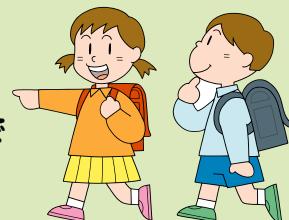
※各地区で同じ内容の教室を開催しますので、ご都合の良い教室にお申し込みください。

※5日前までにご連絡ください。

★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日時点での生後24ヶ月から90ヶ月未満の方は、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)	
3／14(水)	
3／15(木)	伊予市保健センター
3／19(月)	
3／20(火)	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

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

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。