

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	6／19(火)	13:00～14:00	19年2月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	7／ 3(火)	13:00～14:00	17年11・12月出生児	内科・歯科健診
3歳児健診	伊予	6／12(火)	13:00～14:00	16年4・5月出生児	
フッ素塗布	伊予	6／12(火) 7／ 3(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(歯ブラシを持参)
育児相談	伊予	6／11(月) 7／ 9(月)	9:00～12:00 13:00～16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
	中山	6／20(水)	10:00～11:00		
歯科相談	伊予	7／ 9(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)	
◎心理相談	伊予	6／11(月)	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。	
		6／12(火)	13:00～15:00		
		6／19(火)			
		7／ 3(火)			
	中山	6／20(水)	10:00～11:00		
双海	6／28(木)	9:00～12:00			
◎マザー教室	伊予	6／ 6(水)	13:00～15:00	母親になる準備をしましょう	歯科健診 ※歯ブラシ・手鏡持参
		6／15(金) 6／26(火)	10:00～12:00		講演・座談会 産後の健康と沐浴
◎のびのびクラブ	伊予	6／ 4(月) 6／18(月)	9:30～11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
ちびっ子広場 わくわくデー	中山	6／14(木)	9:30～11:00	乳幼児とその保護者	育児座談会
親子教室	双海	6／ 6(水)	9:30～11:00	乳幼児とその保護者	親子遊び

※3か月児健診、1歳6か月健診、3歳児健診は、お住まいの地域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、転入した方は、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。

保健 栄養 学級

参加者募集

- ◆時間・場所 9:30~13:00、伊予市保健センター
- ◆対象者 伊予市住民
- ◆参加費 初回到調理材料代1,200円を集めます。
- ◆持参品 エプロン・三角巾・筆記用具 等
- ◆定員 30人
- ◆申し込み 7月6日(金)までに伊予市保健センターまでご連絡ください。

年間プログラム

日 程	内 容	調理実習
7/10(火)	開級式、講演「健康は自分でつくろう!」	
8/21(火)	食が作る健康～栄養の基礎知識～	バランス食①
9/18(火)	高脂血症って何!?	血液さらさらメニュー
10/9(火)	糖尿病増加中!!	バランス食②
11/13(火)	食&生活改善で血圧コントロール	減塩メニュー
12/11(火)	講話・実技「暮らしの中に運動を!」	
1/29(火)	講話・実技「丈夫な歯を保とう」	しっかり噛んで顔引き締めメニュー
2/26(火)	健康づくり地区組織活動について閉級式	お楽しみメニュー

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。

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	6/29(金)	8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	J A南伊予
	7/19(木)	8:30~10:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	伊予市保健センター
		13:00~14:00								○	○		
	7/31(火)	8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	J A南伊予
	8/9(木)	8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	伊予市保健センター
	8/10(金)	13:00~14:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	唐川コミセン
	8/22(水)	8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	唐川コミセン
中山	8/23(木)	8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	J A南山崎
	6/27(水)	8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	中山保健センター
	7/4(水)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	7/25(水)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	8/1(水)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	8/27(月)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
双海	7/12(木)	8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	双海保健センター
	7/20(金)	13:00~14:00								○	○		
	7/27(金)	13:00~14:00								○	○		下灘コミセン
	8/11(土)	8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○			○	

健康相談・デイケア

●健康相談

日時	場所
6月11日(月) 9:00~12:00	伊予市保健センター
7月9日(月) 13:00~16:00	
6月25日(月) 9:00~9:30	高見集会所
6月28日(木) 9:30~10:30	佐礼谷生活改善センター

●病態栄養相談(要予約)

日時	場所
6月18日(月) 9:00~12:00	伊予市保健センター
7月2日(月) 14:00~16:00	
6月18日(月) 13:00~16:00	双海保健センター

◆申し込み 各保健センター

●デイケア

日時	場所
6月8日(金)	伊予市保健センター
6月15日(金) 9:30~15:00	
6月22日(金)	
	双海市保健センター
	中山保健センター

◆申し込み 伊予市保健センター

●心の健康相談(個別相談・要予約)

◆申し込み 伊予市保健センター

麻しん(はしか)の流行に注意!

麻しんの予防接種が未接種で、麻しんにかかっていない方は、予防接種を受けましょう。

1歳になったら早めに(1回目)と、小学校入学前1年間(2回目)に定期予防接種を受けましょう。

若さを保つ食と健康教室

◆日程・場所

日時	場所
6/6(水)	伊予市保健センター
6/19(火)	
6/21(木)	
	三島集会所(本庁地区)

◆内容 動脈硬化の予防、“食事バランスガイド”(食事量の目安表)の使い方についての講話と調理実習

◆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

◆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。

成人歯科健診を受けましょう

今年度中に40・50・60・70歳になる方は、健診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 6月1日~平成20年1月31日

※受診券は保健センターで発行します。自己負担金1,000円と保険証を持参の上、保健センターへお越しください。

※健診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。

6月4日(月)~10日(日) 歯の衛生週間

「ずっとずっと いっしょがいいな 自分の歯」