

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・肝 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	子宮 がん	乳 がん	骨粗 しょう 症	場 所
本庁	11/27(火)	8:30~10:00	○	○		○	○	○	○		○		上野地区公民館
		13:00~14:00											
	12/13(木)	8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○				伊予市保健センター
	2/3(日)	8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○				
	2/4(月)	8:30~10:30	○	○	○	○	○	○	○				

健康相談・デイケア

●健康相談

日時	場所
11月12日(月) 9:00~12:00	伊予市保健センター
12月10日(月) 13:00~16:00	
11月26日(月) 9:30~10:00	下灘コミュニティセンター
11月26日(月) 13:30~14:00	双海保健センター

●病態栄養相談(要予約)

日時	場所
11月14日(水) 9:00~12:00	伊予市保健センター
11月26日(月) 14:00~16:00	
11月26日(月) 9:00~12:00	中山保健センター
12月20日(木) 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
11月16日(金) 9:30~15:00	伊予市保健センター
11月30日(金)	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

10月1日~11月30日
◎愛媛県麻薬・覚せい剤乱用防止運動

若さをたもつ食と健康教室

■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)の使い方の講話と調理実習
※各地区で、同じ内容の教室を開催します。

■実施日時

日程	時間	場所
11月12日(月)	9:30~13:00	伊予市保健センター
11月16日(金)		中山保健センター
11月20日(火)		双海保健センター
12月5日(水)		伊予市保健センター
12月18日(火)		北新川集会所
12月20日(木)		伊予市保健センター

■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 5日前までに伊予市保健センターへ参加希望日をお伝えください。

にこにこ講座

小さなお子さんを持つお母さん・お父さん!
みんなで楽しく学んでみませんか?



■日時・テーマ

日時	テーマ
11月9日(金) 9:30~11:30	「いざという時の応急処置」 講師:救命救急士
11月29日(木) 9:30~11:00	「親子でニコニコ歯みがき」 講師:中山歯科診療所医師 高橋徳昭先生・歯科衛生士
12月6日(木) 9:30~12:30	「にこにこ笑顔で楽しい食事」 講師:保健センター栄養士

■場所 伊予市保健センター

■対象 乳幼児期のお子さんを持つ保護者

※母子手帳をご持参ください。定員になり次第締め切り。

■受講料 調理実習時のみ 1組200円

■申し込み・問い合わせ 伊予市保健センター

めざせアンダー85&90!減量大作戦!!
~メタボリックシンドローム対策教室~

腹囲が男性85cm、女性90cm以上の方は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の可能性がります。減量・生活改善の教室にぜひご参加ください!

■日時・内容

日時	内容
1 11月16日(金) 13:15~15:00	講義「メタボリックシンドロームについて」講師:愛媛大学教授 小西正光先生
2 11月26日(月) 9:30~11:30	講義・実習「生活の中に取り入れられる効果的な運動」講師:フィットネスインストラクター 井門恵理子先生
3 11月30日(金) 9:30~12:30	講義・実習「今までの食生活習慣を見直そう」講師:保健センター栄養士 ※調理実習代 200円
4 12月19日(水) 13:30~15:00	講義「特定健診について」 講師:愛媛大学教授 小西正光先生
5 12月25日(火) 9:30~11:30	講義・実習「運動って楽しい!継続に向けて…」講師:フィットネスインストラクター 井門恵理子先生
6 1月8日(火) 9:30~12:30	講義・実習「適切な摂取カロリーについて」 講師:保健センター栄養士 ※調理実習代 200円

■場所 伊予市保健センター

■対象 メタボリックシンドローム・又はその予備軍(減量が必要な方)約30人 ※第1回・4回はどなたでも参加できます。定員になり次第締め切り。

■申し込み・問い合わせ 伊予市保健センター



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	11/20(火) 13:00~14:00	19年7月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	11/6(火) 13:00~14:00	18年3・4月出生児	内科・歯科健診
3歳児健診	伊予	12/4(火) 13:00~14:00	16年10・11月出生児	
乳幼児健診	中山	11/21(水) 13:30~14:30	【3か月児】19年6~8月出生児【1歳6か月児】18年2~4月出生児【3歳児】16年8~10月出生児	身体測定・内科健診
フッ素塗布	伊予	11/6(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	11/21(水) 13:30~14:30		
育児相談	伊予	11/12(月) 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	11/12(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)	
	中山	11/21(水) 13:30~14:30		
◎心理相談	伊予	11/6(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。	
		11/12(月) 9:00~12:00		
		11/20(火) 13:00~15:00		
		12/4(火) 9:00~12:00		
離乳食講座	伊予	11/28(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
	中山	11/21(水) 12:30~13:30		
◎のびのびクラブ	伊予	11/5(月) 9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		11/19(月) 9:30~11:00		
		12/3(月) 9:30~11:00		
ちびっ子広場わくわくデー	中山	11/8(木) 9:30~11:00	乳幼児とその保護者	体験入園
親子教室	双海	12/3(月) 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か月児健診、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。

流行前に早めのインフルエンザ予防接種を!

対象者は、一部自己負担で予防接種を受けることができます。

◆対象者

- ①市内在住の65歳以上の方
- 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)

◆期間 12月まで

- ※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あります。
- ◆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
- ※生活保護受給者は、福祉課発行の保護証明書で無料
- ◆問い合わせ 詳しくは、各地区の保健センターへ。