

## 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型肝炎 C型	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	2/3(日)	○	○	○	○	○	○	○	○			○	伊予市 保健センター
	2/4(月)	○	○	○	○	○	○	○	○			○	

## 健康相談・デイケア

### ●健康相談

◆日時 12月10日(月)、9:00~12:00・13:00~16:00

◆場所 伊予市保健センター

### ●病態栄養相談(要予約)

日時	場所
12月7日(金) 9:00~12:00	伊予市保健センター
12月17日(月) 14:00~16:00	
1月28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
12月14日(金) 9:30~15:00	双海保健センター
12月21日(金)	伊予市保健センター

◆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

## 食生活の改善に!

### 若さを保つ食と健康教室

食事を見直して動脈硬化を防ぐ!

1日3食、バランス良く食べて、生活習慣病を予防し、健康で長生きを目指しましょう。

■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。

■対象 食と健康に関心のある方

■実施日時

日程	時間	場所
12月5日(水)	9:30~13:00	伊予市保健センター
12月20日(木)		伊予市保健センター
1月15日(火)		北新川集会所
1月17日(木)	19:00~21:00	上野地区公民館
1月22日(火)	9:30~13:00	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。

## 妊婦さんへのお知らせ

12月1日から  
妊婦健診の公費負担回数が  
5回に増えます

市では、妊娠・出産にかかる経済的負担を軽減し、積極的な妊婦健康診査の受診を促すため、**12月1日から妊婦一般健康診査にかかる公費負担回数を妊娠期を通じて5回に拡充**します。

12月1日から母子健康手帳を発行する際に、新しい受診票を発行します。なお、旧受診票(ピンク色の表紙の冊子)をお持ちの妊婦さんには、個別に送付します。

### ■公費負担による

#### 妊婦一般健康診査内容

●基本項目…問診及び相談、体重・血圧測定、尿化学検査

●血液検査…血液型、梅毒血清反応検査、B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査、血糖値、貧血

●子宮頸がん検診 ●超音波検査  
※公費負担回数・健診の内容は、妊娠週数によって異なります。



## 標準体重を目指そう

### ヘルスサポーター21健康教室

■日時 1月31日(木)、9:00~14:00

■場所 伊予市保健センター

■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)

■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

■申し込み・問い合わせ 1月25日(金)までに伊予市保健センターへ。※定員になり次第締切。

12月1日~7日  
「愛媛エイズ予防週間」  
Living Together  
~大切な人を守るために~



## 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	12/18(火) 13:00~14:00	19年8月出生児	身体測定・内科健診
3歳児健診	伊予	12/4(火) 13:00~14:00	16年10・11月出生児	内科・歯科健診
フッ素塗布	伊予	12/4(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)
育児相談	伊予	12/10(月) 9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
	中山	12/19(水) 10:00~11:00		
◎心理相談	伊予	12/4(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。	
		12/10(月) 9:00~12:00		
		12/18(火) 13:00~15:00		
		12/19(水) 10:00~11:00		
◎のびのびクラブ	伊予	12/3(月) 9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		12/17(月)		
ちびっ子広場わくわくデー	中山	12/13(木) 9:30~11:00	乳幼児とその保護者	クリスマス会
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。

## インフルエンザ予防接種

一部公費負担で12月末まで受けられます

### ◆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月末まで

※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。

## インフルエンザを防ぐために 抵抗力をUPする! 8原則

◎外出するときは、マスクを着用する

◎外出先から帰ったらうがいをし、せっけんで手を洗う

◎薄手の服を重ね着し、温度調整をする

◎室温を20℃程度、湿度を60%程度にする

◎栄養バランスのとれた食事をする

◎適度に運動をする

◎しっかり休養し、疲れを残さない

◎できるだけ人ごみを避ける