

伊予市保健センター
☎983—4052
☎983—5295

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

双海保健センター
☎986—5666
☎986—1533

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	12/16(火)	13:00~14:00	20年8月出生児	身体測定・内科健診
3歳児健診	伊予	12/2(火)	13:00~14:00	17年10・11月出生児	内科・歯科健診
フッ素塗布	伊予	12/2(火)	13:30~14:00	6歳までの乳幼児	フッ素・サハライドを100円で塗布※歯ブラシ持参
育児相談	伊予	12/11(木)	9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
◎心理相談	伊予	12/2(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。	
		12/11(木)	9:00~12:00		
	双海	12/2(火)	9:00~12:00		
	中山	12/16(火)	9:00~12:00		
◎のびのびクラブ	伊予	12/1(月) 12/15(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
ちびっこ広場 わくわくデー	中山	12/11(木)	10:00~11:00	乳幼児とその保護者	「クリスマス会」 ※中山保健センターへ事前に申し込みをしてください。

※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(出生後、保健センター窓口で発行)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。

輝いた人生を過ごすために… 女性の健康づくり教室

期日	内容
12/12(金)	運動「家庭体操で若々しく」 ※筆記用具持参 ※運動のできる服装
1/16(金)	リラクゼーション 「自分のための時間を作りましょう」 ※筆記用具、バスタオル持参 ※運動のできる服装
1/30(金)	調理実習 「あー一品!手軽に栄養素を取り入れよう」 ※筆記用具、エプロン、調理実習費200円持参

- 対象 65歳未満の女性(30人程度)
- 時間 10:00~12:00
- 場所・申し込み 伊予市保健センター

期日	内容
1/17(土)	講義「もっと知ろう、私のからだ」 ※筆記用具持参
1/31(土)	運動「若さの基本は姿勢から」 ※筆記用具持参 ※運動のできる服装
2/14(土)	リラクゼーション 「ほっと一息 アロマでリラックス」 ※筆記用具、バスタオル持参 ※運動のできる服装
2/28(土)	調理実習 「あー一品!手軽に栄養素を取り入れよう」 ※筆記用具、エプロン、調理実習費200円持参

- 対象 55歳未満の女性(30人程度)
- 時間 13:30~15:30
- 場所・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。

健康診査・各種がん検診

※健診は、3週間前までに保健センターへお申し込みください。

※特定健康診査を受診する方は、「伊予市国民健康保険被保険者証」と「特定健康診査受診券」(紛失・不明等の場合は事前にご連絡ください)を、後期高齢者健康診査を受診する方は、「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちください。

特定健診ダイヤル☎982-2727

※次の方は基本健診(特定健診を除く)、肺(CT検診を除く)・胃・大腸・子宮がん検診が無料になります。

- ①後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方 ※後期高齢者医療被保険者証をお持ちください。
- ②生活保護法による被保護世帯の方 ※生活保護受給証明書をお持ちください。
- ③当該年度の市民税が非課税の方 ※非課税証明書をお持ちください。
- ④障害者1・2級の手帳をお持ちの方 ※手帳をお持ちください。
- ⑤障害の程度が療育手帳Aに該当する方 ※手帳をお持ちください。

地区	日時	基本健診	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	1/18(日) 8:30~10:30				○	○	○	○	○			○	伊予市保健センター

下記の健診日に受診者専用の無料送迎バスを運行します。乗車希望の方は健診申込の際に予約してください。すでに健診申込済みの方も予約が必要です。詳しくは、各地区保健センターへお問い合わせください。

【運行日】 12/9(火)伊予市保健センター

相談・デイケア

●個別栄養相談(要予約)

日時	場所
12/10(水) 9:00~12:00	双海保健センター
12/15(月) 14:00~16:00	伊予市保健センター

◆申し込み 各地区保健センター

●デイケア

日時	場所
12/12(金) 9:30~15:00	双海保健センター
12/19(金)	伊予市保健センター

◆申し込み 伊予市保健センター

●●●脱メタボ! 予防&改善教室●●●

減量中の方、これから減量を始めようと思っている方、正しい食習慣や運動方法を知って、メタボリックシンドロームを撃退しましょう。

日時	内容
12/10(水) 13:45~15:00	講演「メタボリックシンドロームと生活習慣病」※筆記用具持参
12/16(火) 9:30~11:30	講演・運動「脂肪燃焼! 気軽にできる効果的な運動」※筆記用具、運動のできる服装、タオル、体育館用シューズ持参
1/21(水) 9:30~11:30	講演「効果的に減量するための食生活のポイント」※筆記用具持参
1/29(木) 9:30~11:30	講演・運動「効果確実! 減量するためのウォーキングの方法」※筆記用具、運動のできる服装、タオル、体育館用シューズ持参
2/2(月) 9:30~12:30	講演・調理実習「低カロリーでもおいしい食事」※筆記用具、エプロン、三角巾、手拭タオル、調理実習代200円持参

◆対象者 40~74歳の市民で、メタボリックシンドローム又はその予備群といわれている方

◆場所・申し込み 伊予市保健センター

●●●肝疾患健康教室●●●

◆日時 12月8日(月) 14時~15時

◆場所 中山保健センター

◆内容 講話「あなたの肝臓は大丈夫?」

愛媛大学医学部第三内科 真柴 寿枝 先生

※講話後、講師の先生への個別相談も行います。希望する方は、事前に伊予市保健センターへ予約してください。(先着3人程度)

●●●成人歯科健診●●●

昭和13年4月1日~昭和44年3月31日生まれの方は、実施期間中に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 平成21年1月31日(土)まで

※受診券は各地区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、各地区保健センターへお越しください。

※健診可能歯科医院などについては、各地区保健センターへお問い合わせください。

●●●インフルエンザ予防接種●●●

高齢者の皆さん、流行する前に予防接種を受けて、インフルエンザを予防しましょう。

◆対象者 伊予市在住で、①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能又はひと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31日(水)まで

◆接種回数 期間内に1回のみ

◆接種方法 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います。

◆持参品 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になります。