

元気歯つらつコンクール入賞

80歳以上で、自分自身の機能する歯が20本以上ある方を対象とした『元気歯つらつコンクール』で市内から4人の方が入賞されました。おめでとうございます。



吉岡ミチルさん
(双海町上灘・89歳)
■機能歯数 27本



西岡 節夫さん
(双海町串・81歳)
■機能歯数 23本



前田ミチ子さん
(米 湊・80歳)
■機能歯数 25本



山岡壽美子さん
(中山町出淵・81歳)
■機能歯数 26本

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。
※今年度最後の健診です。未受診の方は、早めにお申し込みください。

- ◆日時 2月3日(日)、4日(月)、8:30~10:30
- ◆場所 伊予市保健センター
- ◆内容 一般健診、B・C型肝炎、前立腺がん、肺C T、結核・肺がん、胃がん、大腸がん、超音波検診、骨粗しょう症

健康相談・デイケア

●健康相談

日時	場所
1/21(月) 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
1/18(金) 9:00~12:00	伊予市保健センター
1/28(月) 14:00~16:00	
1/28(月) 9:00~12:00	中山保健センター
2/20(水) 13:00~16:00	双海保健センター

◆申し込み 各地区の保健センター

●デイケア

日時	場所
1/11(金)	双海保健センター
1/18(金) 9:30~15:00	伊予市保健センター
1/25(金)	中山保健センター

◆申し込み 伊予市保健センター

ヘルスサポーター21健康教室

- ◆日時 1月31日(木)
受付 8:45~、講義・調理実習 9:00~14:00
- ◆対象 健康づくりに関心のある方
- ◆場所 伊予市保健センター
- ◆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
- ◆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
- ◆申し込み 1月25日(金)までに伊予市保健センターへ申し込んでください。
- ◆問い合わせ 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

若さを保つ食と健康教室

- 生活習慣病を予防し、健康で長生きしましょう。
- ◆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
- ◆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

■実施日時

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

◆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。

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	1/22(火) 13:00~14:00	19年9月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月健診	伊予	1/15(火) 13:00~14:00	18年5・6月出生児	内科・歯科検診
3歳児健診	伊予	2/5(火) 13:00~14:00	16年12月と17年1月出生児	
乳幼児健診	双海	1/16(水) 14:00~15:00	【乳児】19年8~10月出生児 【1歳6か月児】18年4~6月出生児 【3歳児】16年10~12月出生児	身体測定・内科健診
フッ素塗布	伊予	1/15(火) 13:30~14:00	6歳までの乳幼児	フッ素・サロライドを100円で塗布※歯ブラシ持参
	双海	1/16(水) 14:00~15:00		
育児相談	伊予	1/21(月) 9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
	中山	1/23(水) 10:00~11:00		
歯科相談	伊予	1/21(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	
	双海	1/16(水) 14:00~15:00		
◎心理相談	伊予	1/15(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。	
		1/21(月) 9:00~12:00		
		2/5(火) 13:00~15:00		
離乳食講座	伊予	1/23(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
	双海	1/16(水) 13:15~14:00		
◎マザー教室	伊予	1/17(木) 10:00~12:00	母親になる準備をしましょう	妊娠中の保健と妊婦体操 妊娠中の栄養・調理実習 ※エプロン・実習費200円 歯科健診※歯ブラシ・手鏡持参
		2/7(木) 13:00~15:00		
◎のびのびクラブ	伊予	1/10(木) 9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		1/28(月) 9:30~11:00		
ちびっ子広場 わくわくデー	中山	1/11(金) 9:30~11:00	乳幼児とその保護者	育児座談会

※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(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。

双海生活習慣病予防教室

- ◆定員 各コース20人まで
※昼間・夜間どちらかのコースを選んでください。
- ◆場所 双海保健センター・ふたみ基幹集落センター
- ◆締め切り 1月8日(火)
- ◆申し込み・問い合わせ 双海保健センター

◆日程・内容

コース	日時	内容
昼間	1/10(木) 13:30~15:30	オリエンテーション・講演 運動の講話・実技
	1/22(火) 9:30~13:00	栄養の講話・調理実習 ※調理実習費200円が必要
夜間	1/9(水) 19:00~20:30	オリエンテーション・講演
	1/15(火) 19:00~20:30	運動の講話・実技
	1/24(木) 19:00~20:30	栄養の講話