

健康相談・デイケア

●健康相談

日時	場所
2/18(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
2/12(火) 9:00~12:00	伊予市保健センター
2/27(水) 14:00~16:00	
3/3(月)	双海保健センター
2/20(水) 13:00~16:00	

◆申し込み 各地区の保健センター

●デイケア

日時	場所
2/8(金)	双海保健センター
2/15(金) 9:30~15:00	伊予市保健センター
2/22(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



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	2/19(火) 13:00~14:00	19年10月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	3/4(火) 13:00~14:00	18年7・8月出生児	内科・歯科健診
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	中山	2/13(水) 13:30~14:30	【乳児】19年9~11月出生児 【1歳6か月児】18年5~7月出生児 【3歳児】16年11・12月と17年1月出生児	身体測定・内科健診
フッ素塗布	伊予	2/5(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	2/13(水) 13:30~14:30		
育児相談	伊予	2/18(月) 9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
歯科相談	中山	2/13(水) 13:30~14:30	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	2/5(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。	
		2/18(月) 9:00~12:00		
		2/19(火) 13:00~15:00		
	3/4(火) 13:00~15:00			
	中山	2/13(水) 13:30~14:30		
	双海	2/21(木) 9:00~12:00		
離乳食講座	中山	2/13(水) 12:30~13:30	離乳期の乳児を持つ保護者	離乳のすすめ方と試食
◎マザー教室	伊予	2/7(木) 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
		2/22(金) 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	2/12(火) 9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		2/25(月) 3/3(月)		
ちびっ子広場わくわくデー	中山	2/14(木) 9:30~11:00	乳幼児とその保護者	節分遊び
親子教室	双海	2/6(水) 9:30~11:00	乳幼児とその保護者	絵の具遊び

※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。
※平成19年4月1日以降に母子手帳を交付された方、又は転入された方は、保健センターで手続が必要です。
※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)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。

小児救急医療電話相談

#8000 短縮ダイヤル
固定電話プッシュ回線
携帯電話で使用可能

ダイヤル回線など⇒☎913-2777

夜間に突然、子どもさんの身体の具合が悪くなったとき、小児救急医療電話相談(#8000)をご利用ください。看護師や医師などが家庭での応急対処の方法などについてアドバイスします。

利用できる時間帯 土・日曜日、祝日、年末年始
19:00~23:00

予防につとめましょう

インフルエンザにご注意ください

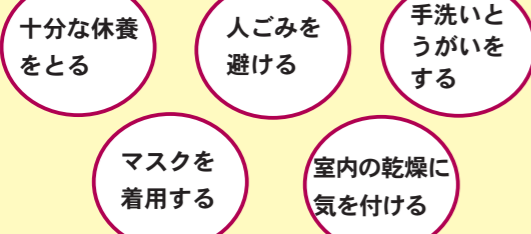
インフルエンザは、インフルエンザウィルスの感染によっておこる病気です。通常のかぜと比べ、症状が重く、顕著に現れます。しかし、高齢者の場合、初期にはっきりした症状が現れにくいまま重症になることもあります。

かぜとインフルエンザ ここが違う!!

	インフルエンザ	通常のかぜ
感染力	強い。短期間に人から人へ急激に広がる。	弱い。徐々に広がる人が多い。
症状	38度以上の高熱。頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状。鼻水、のどの痛み、下痢や腹痛。	主に、のど、鼻などに症状が現れる。発熱を伴うことも。
死亡	65歳以上の死亡者数が多くなる。	重症化することはほとんどない。

予防のポイント

予防するには、インフルエンザウィルスに近づかないことです。ウィルスは、せきやくしゃみなどによって周囲に飛散するので、人ごみでは注意が必要です。



向き合おう 自分の体 自分の生活

2月1日(金)~7日(木) 生活習慣病予防週間

メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪型肥満」を持ち、さらに高血圧・血中脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当している状態です。これを改善するには、内臓脂肪型肥満をなくすことが最も有効です。

あなたの おなかは大丈夫??

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

内臓脂肪型肥満
(腹囲：男性85cm以上 女性90cm以上)
+
血圧高値・血中脂質異常・高血糖
のうち2項目以上該当

食生活

・バランスのとれた食事をしよう <1食の例>
主食 茶わん1~2杯(ごはん・パン・めん)
主菜 1品+少量(肉・魚・卵・大豆製品)
副菜 2品(野菜・海藻)

・夕食では、高脂肪、高エネルギーの食事をとらない
・調理法の工夫(揚げる・炒める⇒焼く・蒸す⇒ゆでる)

運動 もっと歩こう 10分歩くと約1,000歩

体内に酸素を取り入れる有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があります。