

健康相談・デイケア

●健康相談

日時	場所
3/10(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
3/3(月) 9:00~12:00	伊予市保健センター
3/17(月) 14:00~16:00	

◆申し込み 伊予市保健センター

●デイケア

日時	場所
3/14(金)	双海保健センター
3/21(金) 9:30~15:00	伊予市保健センター
3/28(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	3/11(火) 13:00~14:00	19年11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	
フッ素塗布	伊予	3/4(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	3/10(月) 9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談	
	中山	3/19(水) 10:00~11:00			
歯科相談	伊予	3/10(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		
◎心理相談	伊予	3/4(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。		
		3/10(月) 9:00~12:00			
	中山	3/19(水) 10:00~11:00			
	双海	3/13(木) 9:00~12:00			
離乳食講座	伊予	3/19(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	
◎のびのびクラブ	伊予	3/3(月) 3/17(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
ちびっ子広場わくわくデー	中山	3/18(火)	9:30~11:00	乳幼児とその保護者	お別れ会

※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)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。(ただし、平成19年4月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きが必要です。)

◎予防接種のお知らせ

予防接種には、それぞれ適した年齢があり、効果的かつ副作用を防ぐため、実施期間が定められています。予防接種を正しく受け、病気からお子さんを守りましょう。

《MR(麻しん・風しん混合ワクチン)2期》

■接種対象 小学校就学前1年間のお子さん(平成13年4月2日~平成14年4月1日生まれのお子さん)

■接種期限 平成20年3月31日まで **★接種期限がせまっていますので、ご注意ください。**

※MR2期の予防接種券をお持ちでない方は、母子手帳を持参の上、保健センター窓口までお越しください。

《ポリオ(集団接種)・三種混合(個別接種)》

■接種対象 7歳6か月まで

上記の予防接種を受けていない子どもさんは、体調の良いときに早めに接種することをおすすめします。

■問い合わせ 伊予市保健センター

だし汁の取り方から野菜がしっかりとれる料理まで!

初心者さん向け料理教室

■内容 講義と調理実習

■日時 ※どちらか1日の参加も可。

日時	内容	場所
3/13(木)	和食の基本 野菜がおいしく 食べられる献立	伊予市 保健センター
3/18(火) 9:30~13:00		

■対象 伊予市在住の成人

■調理実習費 1回につき200円

■申込期限 3月10日(月)

※定員になり次第締切。

■問い合わせ 伊予市保健センター



3月1日(土)~8日(土)

女性の健康週間

♥女性の皆さん

自分自身の健康を見直してみませんか?

女性が気になる病気や症状の中には、女性ホルモンや年齢と関係しているものも多くあります。普段から予防や健康管理を心掛けましょう。気になるときには、早めに産婦人科医に相談してください。

♪各支部で活動展開中♪

いよし健康づくりの会

平成19年4月に一人ひとりが健康づくりに取り組み、みんなで支えあい、楽しみながら健康づくりを行おうと「いよし健康づくりの会」が発足し、各支部でさまざまな活動が始まっています。

*各支部の主な活動内容

【郡中支部】…毎週火曜日13時30分から1時間、中央公民館で健康体操を実施中。

【北山崎・南山崎支部】…食と運動をテーマに活動。料理講習会や月3回のエアロビクスを中村公民館にて実施中。

【上野支部】…どこでも体操ができるように、1日1回、ラジオ体操を広報塔で放送。生活習慣病予防の調理実習を実施。

【中山支部】…転倒予防教室や生活習慣病予防教室を開催。

【双海支部】…「歩くこと」と「食」に重点をおき、ウォーキング実習や健康づくりのための調理実習を実施。

《総会・講演会のご案内》

*日時 3月24日(月)、19:00~

*対象 いよし健康づくりの会の会員

※保健センターや職場、人間ドック等で健診を受けて、健康づくりに積極的に参加したい方は会員になれます。



「いよし健康づくりの会」会員募集中!

*申し込み 各支部長・各保健センターへ。



郡中支部の健康体操
(中央公民館大集会室)



上野支部の料理教室
(上野公民館)