

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	2/17(火)	13:00~14:00	20年10月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	3/3(火)	13:00~14:00	19年7・8月出生児	内科・歯科健診
3歳児健診	伊予	2/3(火)	13:00~14:00	17年12月と18年1月出生児	内科・歯科健診
乳幼児健診	中山	2/9(月)	13:30~14:30	【乳児】20年9~12月出生児 【1歳6か月児】19年5~7月出生児 【3歳児】17年11月~18年1月出生児	身体測定・内科健診
フッ素塗布	伊予	2/3(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	2/9(月)	13:30~14:30		
育児相談	伊予	2/16(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	2/9(月)	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	
	伊予	3/9(月)	13:30~15:00		
◎心理相談	伊予	2/3(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。	
		2/16(月)	9:00~12:00		
	双海	2/9(月)	13:30~14:30		
		2/26(木)	9:00~12:00		
◎マザー教室	伊予	2/5(木)	13:00~15:00	母親になる準備をしましょう	歯科健診
		2/12(木)	10:00~12:00		講演・座談会
		2/19(木)	10:00~12:00		産後の健康と沐浴
◎のびのびクラブ	伊予	2/9(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		2/23(月)			
ちびっこ広場わくわくデー	中山	2/19(木)	10:00~11:00	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(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。

相談・デイケア

●個別栄養相談(要予約)

日時	場所
2/20(金) 9:00~12:00	双海保健センター
2/23(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
2/13(金)	双海保健センター
2/20(金) 9:30~15:00	伊予市保健センター
2/27(金)	中山保健センター

◆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。

●●● 糖尿病予防教室 ●●●

日時	内容
2/6(金) 13:45~15:00	講演「糖尿病にならないために…そして糖尿病になってしまったら」
2/24(火) 13:30~15:00	講演・運動「毎日続けたい!家庭でできる簡単運動」
3/17(火) 9:30~12:30	講演・調理「血糖値を適正に保つ食事」

- ◆**場所** 中山保健センター
- ◆**対象** 糖尿病の健診項目で異常のみられた方及び希望者
- ◆**申し込み** 2月5日(木)までに中山保健センター

●●● 心の健康づくり教室 ●●●

日時	内容
2/13(金) 13:30~15:00	講話「あなたはストレスをためやすいタイプ?」
2/26(木)	講話「こころの健康を保つために」

- ◆**場所** 伊予市保健センター
- ◆**対象** 市民(30人程度)
- ※どちらか1回のみ参加もできます。
- ◆**申し込み** 2月10日(火)までに伊予市保健センター

●●● 健康料理教室☆初心者コース ●●●

日時	内容
2/24(火) 10:00~12:30	シンプル野菜メニュー
3/5(木)	和食の基本 一汁二菜

- ◆**場所** 伊予市保健センター
- ◆**対象** 成人(20人)
- ※先着15人まで託児を実施します。
- ※教室終了後、お子さんに軽食をとらせる方のみ、軽食を持参してください。
- ◆**参加費** 1回200円(調理材料費)
- ◆**申し込み** 2月19日(木)までに伊予市保健センター

●●● 男性のための家庭料理講座 ●●●

料理初心者の男性が、家庭料理を作って覚えて、さらに生活に生かすことを目標にした講座です。

- ◆**日時** 2月12日(木) 9:30~13:00
- ◆**場所** 伊予市保健センター
- ◆**対象** 男性(24人)
- ◆**参加費** 500円(レシピ集代315円含む)
- ◆**申し込み** 2月9日(月)までに伊予市保健センター



●●● メタボ予防教室 ヘルスサポーター21事業 ●●●

自分のからだを見直し、メタボリックシンドロームを防ぎましょう。

- ◆**日時** 2月18日(水) 9:00~14:00
- ◆**場所** 伊予市保健センター
- ◆**対象** 健康づくりに関心のある方
- ◆**内容** 講義「BMI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)
- ◆**申し込み** 2月13日(金)までに伊予市保健センター

麻しん(はしか)・風しん予防接種はお済みですか?

中学1年及び高校3年相当の方に接種券・予診票をお送りしています。有効期限までに接種しましょう。

- ◆**有効期限** 3月31日(火)
- ◆**持参品** 接種券・予診票・母子手帳
- ※病院に予約が必要です。

生活習慣病予防週間 2月1~7日

～自分流 楽しく続ける 健康づくり～

高血圧、がん、糖尿病などの病気は生活習慣との関係が深いため、「生活習慣病」といわれています。生活習慣病は痛みや自覚症状がほとんどないまま、長い年月をかけて少しずつ進行し、日本人の3人に1人が生活習慣病で亡くなっています。

皆さんの今の生活習慣が将来の健康状態につながります。将来の自分のためにも現在の生活習慣を見直しましょう。

生活習慣病を予防するために…

- ①適正な睡眠時間
- ②定期的な運動
- ③適正な体重の維持
- ④朝食を毎日食べる
- ⑤間食を控える
- ⑥タバコを吸わない
- ⑦過度の飲酒をしない

