

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	3/17(火)	13:00~14:00	20年11月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	3/3(火)	13:00~14:00	19年7・8月出生児	内科・歯科健診
フッ素塗布	伊予	3/3(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
育児相談	伊予	3/9(月)	9:00~12:00 13:00~16:00	乳幼児	身体計測・健康相談
歯科相談	伊予	3/9(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	3/3(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。	
		3/9(月)	9:00~12:00		
	中山	3/10(火)	9:00~12:00		
	双海	3/9(月)	9:00~12:00		
離乳食講座	伊予	3/18(水)	13:00~15:00	離乳期の乳児を持つ保護者	
◎のびのびクラブ	伊予	3/2(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		3/16(月)			
ちびっこ広場 わくわくデー	中山	3/19(木)	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(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。

麻しん(はしか)・風しん予防接種はお済みですか？

1歳から2歳未満のお子さんを持つ保護者

母子手帳で接種を受けたか確認しましょう。2歳の誕生日までに接種しましょう。

4月に小学校入学を控えたお子さんの保護者

母子手帳で接種を受けたか確認しましょう。3月31日(火)までに接種しましょう。

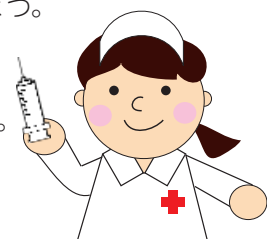
中学1年と高校3年相当の皆さん

4月に接種券・予診票を送付しています。3月31日(火)までに接種しましょう。

【持参品】 接種券・予診票・母子手帳

※病院に予約が必要です。

※接種券・予診票を紛失した場合は、伊予市保健センターで再交付します。



休日当番医は23ページのカレンダーをご覧ください。

相談・デイケア

●個別栄養相談(要予約)

日時		場所
3/23(月)	9:00~12:00 14:00~16:00	伊予市保健センター

◆申し込み 伊予市保健センター

●デイケア

日時		場所
3/13(金)	9:30~15:00	双海保健センター
3/27(金)		中山保健センター

◆申し込み 伊予市保健センター

●●● 糖尿病予防教室 ●●●

日本では、食生活の欧米化などライフスタイルの変化に伴い、糖尿病の患者さんがこの50年間で約50倍に増えたといわれています。初期にはほとんど自覚症状がないため、知らないうちに進行します。食生活を見直し、糖尿病を予防しましょう。

◆日時 3月17日(火) 9:30~12:30

◆場所 中山保健センター

◆内容 講演・調理実習「血糖値を適正に保つ食事」

◆対象 糖尿病の健診項目で異常のみられた方及び希望者

◆持参品 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭タオル、調理実習費200円

◆申し込み 中山保健センター



これからママになるあなたへ

～食べ物について知っておいてほしいこと～

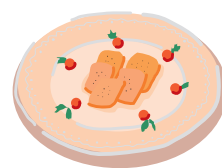
♡ 妊娠中に注意が必要な食中毒菌がいます。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

♡ 妊娠中に避けた方がよい食べ物があります。

《リステリア食中毒の主な原因食品例》

- ・ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)
- ・肉や魚のパテ
- ・生ハム
- ・スモークサーモン



♡ 冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう。

リステリア菌は冷蔵庫内でもゆっくり増殖しますが、他の食中毒菌と同様に、加熱することで予防できます。

冷蔵庫の食品は、期限内に使い切るよう心掛けましょう。

《家庭でできる食中毒予防の6つのポイント》

<http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>



※今回の注意事項は、妊婦さんと胎児の健康を保護するためのものです。子どもや一般の方については、健康への心配はありません。