

伊予市保健センター
☎983—4052
FAX 983—5295

中山保健センター(中山地域事務所内)
☎967—1111
FAX 967—1101

双海保健センター
☎986—5666
FAX 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	1/19(火)	13:00~14:00	H21年9月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	1/26(火)	13:00~14:00	H20年5・6月出生児	内科・歯科健診
3歳児健診	伊予	2/2(火)	13:00~14:00	H18年12月、H19年1月出生児	内科・歯科健診
乳幼児健診	双海	1/20(水)	13:30~14:30	【乳児】H21年8~10月出生児 【1歳6か月児】H20年4~6月出生児 【3歳児】H18年10~12月出生児	身体測定・内科健診
フッ素塗布	双海 伊予	1/20(水) 1/26(火)	13:30~14:30	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	1/18(月)	9:00~11:30 13:00~15:30	乳幼児	身体計測・健康相談
歯科相談	伊予 双海	1/18(月) 1/20(水)	13:30~15:00 13:00~14:30	乳幼児	歯科衛生士による歯科相談 ※歯ブラシ持参
◎心理相談	伊予 双海	1/18(月) 1/26(火) 1/20(水)	9:00~12:00 13:00~15:00 13:00~15:00	乳幼児から思春期までの子を持つ保護者	子育てに関する悩み相談
離乳食講座	伊予	1/27(水)	13:00~15:00	離乳期の乳児を持つ保護者	離乳食の進め方の説明と試食
◎マザー教室	伊予	1/14(木) 1/21(木) 2/4(木)	10:00~12:00 10:00~12:00 13:00~15:00	妊婦 ※母親になる準備のための教室	妊娠中の生活と妊婦体操 妊娠中の栄養・調理実習 妊産婦の手続きについて ※エプロン、実習費200円 歯科健診 ※歯ブラシ、ハンドタオル
◎のびのびクラブ	伊予	1/7(木) 1/25(月)	9:30~11:00 9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
ちびっこ広場 わくわくデー	中山	1/14(木)	10:00~11:00	乳幼児とその保護者	「たのしく遊ぼう」

※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
1/25(月) 9:00~12:00	中山保健センター
1/28(木) 9:00~12:00 13:30~16:00	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
1/15(金)	双海保健センター
1/22(金) 9:30~15:00	伊予市保健センター
1/29(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。

健康診査・各種がん検診

※健診は、3週間前までに保健センターへお申し込みください。
※各検診項目には、年齢・保険種別などの受診条件があります。

- ◆日時・場所 1月31日(日) 8:30~10:30受付、伊予市保健センター
- ◆内容 基本健診、B・C型肝炎、前立腺がん、肺CT、結核・肺がん、胃がん、大腸がん、超音波検診、子宮がん、乳がん、骨粗しょう症

女性の健康教室

期 日	内 容
1/27(水)	講義「見逃さないで、心とからだのサイン」
2/5(金)	講義・運動「自宅のできるエクササイズ」
2/23(火)	リラクゼーション 「力を抜いて、心とからだのリフレッシュ」
3/5(金)	調理実習「簡単レシピで女性に必要な栄養素を摂りましょう」※実習代200円

- ◆時間 10:00~12:00
- ◆対象 45~65歳の女性
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター

健康ダイエット教室

日 時	内 容
1/29(金) 13:15~15:00	メタボな人に医師が減量をススめる理由
2/10(水) 9:30~12:00	太りにくい食生活のポイント ※無料で血管年齢を調べます。
2/25(木) 10:00~12:00	調理実習「低カロリーでもおいしい食事」※実習代200円
3/9(火) 9:30~12:00	ウォーキング実践編「郡中を歩こう」

- ◆対象 30~70歳くらいの市民
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター

心の健康づくり教室

期 日	内 容
2/1(月)	医師の講話「うつ病の理解—早期発見と予防—」
2/9(火)	講話・実技「簡単ヨガでリラックス」
2/24(水)	講話「心の健康を保つための周りのサポート方法」

- ◆時間 14:00~15:30
- ◆対象 市民
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター

1日で分かるメタボ予防教室

- ◆日時 2月17日(水) 9:00~14:00
- ◆対象 市民
- ◆内容 メタボ予防の話と調理実習 ※実習代等300円
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター

成人歯科健診

昭和14年4月1日~昭和45年3月31日生まれの方は、実施期間中に健診可能歯科医院で、歯科健診を受けられます。詳細はお問い合わせください。

- ◆実施期間 1月31日(日)まで
- ※今月が実施最終月です。年1回は歯科健診を受けましょう。

元気歯つらつコンクール

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2人の方が入賞されました。



山本 恵美子 さん
(下吾川・81歳)



細川 朝衛 さん
(中山町中山・82歳)

乳がん・子宮がん検診のお知らせ

「がん検診無料クーポン券」配布対象者
《子宮がん検診》平成21年4月1日現在、20歳、25歳、30歳、35歳、40歳の方
《乳がん検診》平成21年4月1日現在、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の方

市の集団検診

※クーポン券をお持ちでない方も受診できます。
※予約は先着順です。お早めにお申し込みください。

検診日	場 所	受付時間	申込締切
1/31(日)	伊予市保健	8:30~10:30	1/12(火)
2/5(金)	センター	13:00~14:00	1/15(金)

- ◆申し込み 伊予市保健センター

※クーポン券をお持ちの方は、愛媛県総合保健協会 ☎0120-636-489、愛媛県厚生連健診センター ☎0120-874-702)でも受診できます。詳しくはお問い合わせください。