

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	2/16(火)	13:00~14:00	H21年10月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	3/2(火)	13:00~14:00	H20年7・8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	中山	2/10(水)	13:30~14:30	【乳児】H21年9~11月出生児 【1歳6か月児】H20年5~7月出生児 【3歳児】H18年11月~H19年1月出生児	身体測定・内科健診
フッ素塗布	伊予	2/2(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	2/10(水)	13:30~14:30		
育児相談	中山	2/10(水)	13:30~14:30	乳幼児	身体計測・健康相談
	伊予	2/15(月)	9:00~11:30 13:00~15:30		
歯科相談	中山	2/10(水)	13:30~14:30	乳幼児	歯科衛生士による歯科相談 ※歯ブラシ持参
	伊予	3/8(月)	13:30~15:00		
◎心理相談	伊予	2/2(火)	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
		2/15(月)	9:00~12:00		
	中山	2/10(水)	13:00~15:00		
◎マザー教室	伊予	2/4(木)	13:00~15:00	妊婦 ※母親になる準備のための教室	歯科健診 ※歯ブラシ、ハンドタオル
		2/12(金)	10:00~12:00		講演・座談会
		2/18(木)	10:00~12:00		産後の健康と沐浴
◎のびのびクラブ	伊予	2/8(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」
		2/22(月)	9:30~11:00		
ちびっこ広場 わくわくデー	中山	2/25(木)	10:00~11:00	乳幼児とその保護者	「アロマでリラックス」

※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・風しん予防接種

対象者の皆さん、麻しん・風しんの予防接種は受けましたか。まだの方は3月31日までに接種しましょう。4月1日以降は有料になります。接種券をお持ちでない方は、伊予市保健センターへお問い合わせください。

【対象者】

《MR 2期》平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれ(小学校入学前の1年間)

《MR 3期》平成8年4月2日~平成9年4月1日生まれ(中学1年生)

《MR 4期》平成3年4月2日~平成4年4月1日生まれ(高校3年生に相当する年齢)

休日当番医は27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
2/8(月)	9:00~12:00 13:30~16:00	伊予市保健センター
2/22(月)	9:00~12:00 14:00~16:00	双海保健センター

◆申し込み 各地区保健センター

●デイケア

日時		場所
2/12(金)	9:30~15:00	双海保健センター
2/19(金)		伊予市保健センター
2/26(金)		中山保健センター

◆申し込み 伊予市保健センター

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

検診機関へ申し込み

各機関へ直接お申し込みください。当日は、がん検診無料クーポン券と本人であることを証明する書類を持参してください。

機関名	実施日	受付時間	予約
愛媛県総合保健協会	乳がん 月~金曜日	15:00 ~18:00	予約制 ☎0120-636-489
	子宮がん 金曜日		予約不要
愛媛県厚生連健診センター	乳・子宮がん 水曜日	14:30 ~15:30	予約制 ☎0120-874-702

糖尿病予防教室

日時	内容
2/8(月) 9:30~11:30	講義・運動「健康な体を取り戻す 毎日続けられる運動」
2/23(火) 9:30~12:30	講義・調理実習「おいしく上手に食べよう」※実習代200円

◆対象 糖尿病の検診項目で異常のみられた方及び希望者

◆場所・申し込み 中山保健センター

女性の健康教室

期日	内容
2/5(金)	講義・運動「自宅で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

心の健康づくり教室

期日	内容
2/9(火)	講話・実技「簡単ヨーガでリラックス」
2/24(水)	講話「心が元気になるストレス対処法」

◆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

健康ダイエット教室

日時	内容
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

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