

休日当番医は27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に申し込んでください。  
※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。

地区	月日	受付時間	場所	基本健診	B・C型肝炎	前立腺がん	肺CT	結核・肺がん	肺CR	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
本庁	1/30(日)	8:30~10:30	伊予市保健センター	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○

※今年度最後の健診になりますので、受診していない方は申し込んでください。

受託機関：愛媛県総合保健協会

## 各種相談(要予約)

### ●こころの健康相談

- ◆日時 毎月第3水曜日、13:00~
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター
- ※相談無料。秘密厳守。

### ●個別栄養相談

- ◆日時 1月11日(火) 9:00~12:00、13:30~16:00
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター

## ❀健康ゼミナール

- ◆対象 市内在住のおおむね40歳以上の方
- ◆日時・内容
  - ・1月20日(木) 13:30~15:00  
「かんたんヨガでリラックス」(定員25人)  
※運動できる服装でお越しください。
  - ・2月10日(木) 13:30~15:00  
「おいしく食べて、体ポカポカ」(定員30人)  
※エプロン・三角巾・実習費200円を持参してください。
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター

## ❀高血圧予防のための講習会

自分や家族の健康のため、高血圧について学び、生活を見直してみませんか。

### ◆日時・内容

日時	内容
1/20(木)	9:30~13:00 講話：高血圧について学ぼう 調理実習・試食 ほか
1/28(金)	
	講演：高血圧の予防について 調理実習・試食

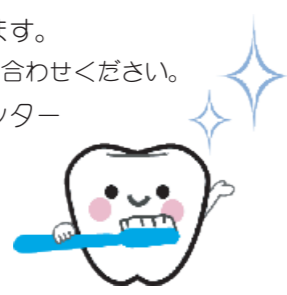
- ◆対象 高血圧の予防に関心のある市民(2回とも参加できる方)
- ◆場所 伊予市保健センター
- ◆持参物 筆記用具・エプロン・三角巾・タオル
- ◆参加費 初回に2回分の調理材料代400円を集めます。(テキスト・教材などは無料。)
- ◆申し込み 1月17日(月)までに、伊予市保健センターに申し込んでください。

参加した方には、  
高血圧予防献立集を  
差し上げます！



## ❀成人歯科検診

- ◆対象 伊予市に住み票があり、今年度の年齢が40歳以上70歳以下の方(治療中の方は対象外)
- ◆期間 1月31日(月)まで
- ◆申し込み 健康保険証・負担金1,000円を持参し、近くの保健センターに申し込んでください。その後、歯科医院での受診となります。
- ※健診可能歯科医院はお問い合わせください。
- ◆問い合わせ 各保健センター



# Health

# Care

保健センターからのお知らせ  
**健康ガイド**

### 問い合わせ・申し込み

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	1/18(火)	H22年9月出生児	身体測定・内科健診	
1歳6か月児健診	伊予	1/25(火)	H21年5・6月出生児	内科・歯科健診	
3歳児健診	伊予	2/1(火)	H19年12月・H20年1月出生児	内科・歯科健診	
乳幼児健診	双海	1/19(水)	【乳児】H22年8~10月出生児 【1歳6か月児】H21年4~6月出生児 【3歳児】H19年10~12月出生児	身体測定・内科健診	
フッ素塗布	双海	1/19(水)	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	
	伊予	1/25(火) 2/1(火)			
育児相談	伊予	1/17(月)	9:00~11:00 13:00~15:00	乳幼児 身体測定・健康相談	
歯科相談	伊予	1/17(月)	9:30~11:00	乳幼児 歯科衛生士による歯科相談 ※歯ブラシ持参	
	双海	1/19(水)	13:30~14:30		
◎心理相談	伊予	1/17(月)	9:00~12:00	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	
	双海	1/19(水)	13:30~15:00		
	伊予	1/25(火) 2/1(火)	13:00~15:00		
◎マザー教室	伊予	1/13(木)	10:00~12:00	妊婦とその家族 ※母親になる準備のための教室	妊娠中の生活と妊婦体操
		1/19(水)			妊娠中の栄養・調理実習・手続きについて ※エプロン・実習費200円
		1/27(木)			歯科健診 ※歯ブラシ・ハンドタオル持参
		2/3(木)			講演・座談会
		2/8(火)			産後の健康と沐浴
離乳食講座	伊予	1/31(月)	13:30~15:00	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	
◎のびのびクラブ	伊予	1/11(火)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子 「たのしく遊ぼう」	
		1/24(月)			

※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。