

休日当番医は27ページのカレンダーをご覧ください。

## 各種教室 (要予約)

### ●心の健康づくり教室

日時	内容
2/9(水)	「うつ病予防と余暇の過ごし方」
2/25(金)	13:30~15:00 受付13:00 「コミュニケーション」
3/7(月)	「心を元気にする色」

- ◆申込締切 各日程の前日まで
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター

### ●女性のための健康教室

託児つき

日時	内容
2/24(木)	9:30~12:00 「貧血対策・骨粗しょう症対策について」 ※エプロン・実習費200円持参。
3/2(水)	9:30~11:30 「運動でからだもこころも若返り」 ※運動できる服装。
3/3(木)	9:30~12:00 「脂質異常症対策について」 ※エプロン・実習費200円持参。
3/8(火)	9:30~11:30 アロマ体験実習「アロマの香りでリラック」 ※バスタオル持参。

- ◆対象 20~50歳代の女性
- ◆定員 30人 ※未就学児15人まで託児可。
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター

### ●健康ゼミナール

日時	内容
2/10(木)	13:30~15:00 「おいしく食べて、体ポカポカ」 ※定員25人。 ※エプロン・実習費200円を持参。
3/10(木)	19:00~20:30 「自分でできる応急処置とAED」 ※定員25人。 ※動きやすい服装。

- ◆対象 市内在住のおおむね40歳以上の方
- ◆場所・申し込み 伊予市保健センター

### ●生活習慣病予防教室

日時・場所	内容
2/8(火) 上灘コミセン (双海地域事務所3階)	9:30~10:45 「毎日楽しく続けられる運動」 ※運動できる服装・運動靴・タオル・飲み物持参。 11:00~14:00 「健康づくりのための食生活」 ※定員30人。 ※エプロン・タオル・材料費200円を持参。
2/15(火) 双海保健センター	9:30~11:30 「心の健康とリラクゼーション」 ほか

- ◆申し込み 双海保健センター

## 乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券をお持ちの方へ 有効期限は3月31日です!

### 「がん検診無料クーポン券」配布対象者

《子宮頸がん検診》20歳、25歳、30歳、35歳、40歳の方  
《乳がん検診》40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の方  
(平成22年4月1日現在)

### A市の集団検診へ申し込み

クーポン券をお持ちの方に受診していただけるよう、新たに検診日を設けました。予約は先着順となりますので、お早めに電話でお申し込みください。  
※クーポン対象外の方も有料で受診できます。(申し込み多数の場合はクーポン対象者優先。)

検診日	場所	受付時間
2/17(木)	伊予市保健センター	13:00~14:00
2/22(火)		

- ◆申し込み 伊予市保健センター

### B 検診機関へ申し込み

各機関へ直接申し込んでください。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	電話番号
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 ※土・日曜日・祝日除く
	子宮頸がん 金曜日		
愛媛県厚生連健診センター	乳がん 火~木曜日	14:30~15:30	予約制 ☎0120-874-702 ※土・日曜日・祝日除く

### C 医療機関へ申し込み(子宮頸がんのみ)

実施機関名など、詳細は保健センターへお問い合わせください。

# 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	2/15(火)	H22年10月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	3/1(火)	H21年7・8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	中山	2/2(水)	13:00~14:00 【乳児】H22年9~11月出生児 【1歳6か月児】H21年5~7月出生児 【3歳児】H19年11月~H20年1月出生児	身体測定・内科健診
	伊予	2/1(火)	13:30~14:00	6歳までの乳幼児
フッ素塗布	中山	2/2(水)		
育児相談	伊予	2/14(月)	9:00~11:00 13:00~15:00	乳幼児 身体測定・健康相談
歯科相談	中山	2/2(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
◎心理相談	伊予	2/1(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
	中山	2/2(水)	13:30~15:00	
	伊予	2/14(月)	9:00~12:00	
◎マザー教室	伊予	2/3(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
		2/8(火)		
◎のびのびクラブ	伊予	2/7(月)	9:30~11:00	育児不安や悩みを持つ親子
		2/21(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。

## 各種相談 (要予約・相談無料・秘密厳守)

### ●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

### ●個別栄養相談

日時	場所・申し込み
2/7(月)	9:00~12:00 13:30~16:00 伊予市保健センター
2/22(火)	9:00~12:00 14:00~16:00 双海保健センター

## 子宮頸がんなどのワクチンの予防接種(任意)が無料で受けられる助成制度を開始します!

※開始時期は、後日ホームページや「広報いよし」でお知らせします。

### 《子宮頸がんワクチン》(3回接種)

◆対象 平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれの女子  
※3月31日までに助成制度を利用して1回でも接種した方は、来年度も引き続き助成の対象となります。

### 《ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン》

◆対象 生後2か月~5歳未満の乳幼児

◆問い合わせ 伊予市保健センター