

●有効期限は3月31日です!●

●乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券

◆対象

《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)

◆使用方法

各検診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・連絡先	実施日	受付時間
愛媛県総合保健協会 ☎0120-636-489 ※土・日曜日・祝日除く。予約制。	乳がん 月～金曜日 子宮頸がん 金曜日	15:00 ～18:00
愛媛県厚生連健診センター ☎0120-874-702 ※土・日曜日・祝日除く。予約制。	乳がん 火～木曜日	14:30 ～15:30

子宮頸がんのみ、医療機関でも使用できる場合があります。詳細は保健センターへお問い合わせください。

券を持っていない方や実施機関などの詳細は、伊予市保健センターへお問い合わせください。

●特定健康診査受診券 (昨年5月に送付)

◆対象

40歳～74歳の伊予市国民健康保険被保険者

◆使用方法

医療機関などで個別健診を受けることができます。(今年度の集団健診は終了しました。) 受診券を紛失した場合や実施機関に関する事など、詳細は伊予市保健センターまでお問い合わせください。

●麻しん・風しん無料予防接種

4月1日以降は全額自己負担(約1万円)になります。

◆対象

《MR2期 (小学校就学前の1年間)》

平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ

《MR3期 (中学1年生)》

平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ

《MR4期 (高校3年生相当の年齢)》

平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ

◆使用方法 医療機関に申し込んでください。

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
3/7(月) 9:00～12:00 13:30～16:00	伊予市保健センター

各種教室 (要予約)

●女性のための健康教室

託児つき

日時	内容
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「アロマの香りでのリラックス」 ※バスタオル持参
3/14(月) 10:30～11:30	「ココロもカラダも笑顔美人 ～パタカラの話～」 ※育児相談同日開催

◆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

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	3/15(火) 13:00～14:00	H22年11月出生児	身体測定・内科健診
1歳6か月児健診	伊予	3/1(火) 13:00～14:00	H21年7・8月出生児	内科・歯科健診
フッ素塗布	伊予	3/1(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	3/14(月) 9:00～11:00 13:00～15:00	乳幼児	身体測定・健康相談
歯科相談	伊予	3/14(月) 9:00～11:00	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	3/1(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
離乳食講座	伊予	3/17(木) 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	3/7(月) 9:30～11:00 3/16(水)	育児不安や悩みを持つ親子	「たのしく遊ぼう」

※3か月児健診、1歳6か月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。

●健康ゼミナール 無料

日時	内容
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 市内在住のおおね40歳以上の方

◆場所・申し込み 伊予市保健センター

●健診事前健康教育 無料

日時	場所
3/15(火) 13:30～15:00	双海保健センター
3/16(水) 18:30～20:00	伊予市保健センター
3/18(金) 13:30～15:00	中山保健センター

※どの日程も、同じ内容の講演会です。

■内容 「健診はなぜ必要 ～健診は健康づくりの第一歩～」(財)愛媛県総合保健協会附属診療所医長 藤本弘一郎先生、健診日程の紹介・説明など

■申し込み 伊予市保健センター

●心の健康づくり教室 無料

日時	内容
3/7(月) 13:30～15:00	「心を元気にする色(カラー)」

◆申込締切 3月7日(月)

◆場所・申し込み 伊予市保健センター

●肝臓病教室 無料

肝臓病の正しい知識と健康管理、最新の治療情報について、専門医がお話します。

■日時 3月10日(木) 14時00分～15時30分

■内容 講話「知っておきたい肝臓病の知識」(愛媛大学医学部第三内科医 小西一郎先生)

■場所・申し込み 伊予市保健センター

※講話後の個別相談も、先着3人まで可。申し込み時に伝えてください。