

## からだところろの健康相談（予約制・無料）

ご自身やご家族の身体と心の健康について、気になることや相談したいことはありませんか？お気軽にご相談ください。

- **とき** 5/19（水）、6/9（水） 9：00～11：00
- **内容** 健康相談・血圧測定・体脂肪測定・血管年齢測定など
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054



## 高齢者の肺炎球菌感染症 定期予防接種

今年度の助成対象者には、4月下旬に接種券（紫色の封筒）を発送しています。接種を希望される対象者は、まずかかりつけ医にご相談ください（接種をする場合は委託医療機関に予約が必要です。また県外での接種を希望される方は事前に保健センターまでお申し込みください）。

- **対象者** 令和3年度に以下の年齢になる方
- ※過去に接種を受けたことがある方は助成対象外です

65歳	昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生の方
70歳	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生の方
75歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生の方
80歳	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生の方
85歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生の方
90歳	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生の方
95歳	大正15年4月2日生～昭和2月4月1日生の方
100歳	大正10年4月2日生～大正11月4月1日生の方

- **接種料金** 4,000円（自己負担額）
- **接種期限** 令和4年3月31日まで
- **問い合わせ先** 保健センター 28-6054



## マスクをご寄付いただきました

大塚裕貴さん（三島地区）  
マスク20箱  
ありがとうございました！



健やかでいきいきと暮らせるために

# 健康ガイド



## 育児相談・妊婦相談（無料）

日時	場所
5/17（月）10：00～11：30	土居こども館
5/24（月）13：30～15：00	保健センター
6/7（月）10：00～11：30	川之江にこにこルーム （出張相談）
6/28（月）13：30～15：00	保健センター

※感染防止対策の徹底にご協力をお願いします  
※上記相談日以外でも、妊娠や育児に関する相談は随時行っておりますのでお気軽にご相談ください

- **問い合わせ先** 保健センター 28-6054

## 離乳食セミナー（予約制・無料）

簡単、便利、すばやくできる！基本を学びましょう。

- **とき** 5/21（金）9：30～11：30
- **内容** 離乳食の進め方や工夫の話、初期の調理実習
- **対象** 生後5～6か月のお子さんの保護者
- ※お子さん連れの場合はおんぶひもをご持参ください
- **定員** 10名
- **持参物** 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル
- **申込期限** 5/17（月）まで
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054

## ママパパ学級（予約制・無料）

妊娠・出産・育児について学べる教室です。

- **対象** 市内在住の初妊婦さんとそのご主人
- **持参品** 母子健康手帳、筆記用具、飲み物
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054
- ※当日は15分前から受付開始。時間厳守でお願いします
- ※定員となりしだい、締め切りとさせていただきます

### 栄養・運動編

- **とき** 5/18（火）13：30～16：00
- **内容** 妊娠中・授乳中の食事、運動について  
赤ちゃんの抱き方、授乳方法を学ぼう
- ※運動できる服装（ズボン）でお越しください

- **対象** 7月～9月頃出産予定者
- **申込期限** 5/11（火）まで

### 沐浴編

- **とき** 5/23（日）9：15～12：00
- **内容** 妊娠中の歯の健康、パパの妊婦体験、  
赤ちゃん人形をお風呂に入れよう（沐浴実習）
- **対象** 7～10月頃出産予定者
- **申込期限** 5/14（金）まで



## 乳幼児健診～子どもの健やかな発育のために～

お住まい (地域)	4か月児健診		1歳6か月児健診		3歳児健診	
	R 2年12月生	R 3年1月生	R元年10月生	R元年11月生	H 30年4月生	H 30年5月生
川之江 新宮地域	5/12 (水)	6/2 (水)	5/20 (木)	6/17 (木)	5/13 (木)	6/10 (木)
	川之江ふれあい交流センター 12:45～13:30					
三島地域	保健センター 12:45～13:45		5/19 (水)	6/16 (水)	5/26 (水)	6/23 (水)
	6/4 (金) ※対象はR3年1月生・2月生		保健センターで受診でない土居地域の方は、ユーホール（土居文化会館）1階で行われる1歳6か月児・3歳児健診にお越しください。 とき：6/25 (金) 12:45～13:30			
土居地域	ユーホール（土居文化会館）1階 13:00～13:45 ※会場を変更しておりますので、ご注意ください		保健センター 12:45～13:30			

※受付時間などを個別に通知しますので、ご確認のうえ来所してください

※乳幼児健診の受付時間が変わりました（土居地域を除く）のでご注意ください

※お住まいの地域以外の健診日程で受診したい場合は、事前に下記までご連絡ください

- 母子健康手帳と健診問診票（育児ノートから切り取って）をお持ちください
- 頭囲を測定しますので健診当日お子さんの髪を留める場合は耳より上で留めないでください
- 1歳6か月児健診・3歳児健診は歯科健診がありますので歯磨きをしてお越しください
- 健診当日、お子さんの体調が優れない場合は、無理をせず体調が回復してから受診するようにしましょう

☎保健センター 28-6054    保健推進課川之江窓口 28-6214    保健推進課土居窓口 28-6350

### 休日当番医 診療時間 9:00～18:00

※都合により変更する場合があります



月日	東部	西部
5/2	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	生協宇摩診療所 25-0114 (寒川町)
5/3	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	あんどう整形外科 74-1715 (土居町小林)
5/4	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
5/5	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
5/9	井上整形外科 24-2171 (三島中央)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
5/16	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
5/23	松岡整形外科 58-5455 (川之江町)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
5/30	福田医院 23-2188 (下柏町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
6/6	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町長田)

### 急病などで困った時は！

#### ○テレガイド（休日・夜間救急当番医など）

23-5990

消防署につながります。自動音声でその日の夜間救急病院の病院名と電話番号、また急患医療センターの電話番号を教えてください。

#### ○病院案内

28-9119

消防署につながります。担当者が症状などを聞いてどこの病院へ行けばよいか案内します。

#### ○小児救急医療電話相談

089-913-2777 または # 8000(携帯・プッシュ回線)

医師や看護師などが家庭での応急対処の方法や医療機関受診について教えてください。

#### ◎急患医療センター（内科・小児科）

56-1913 妻鳥町 1501-1（妻鳥小学校西側）

【診療時間】月曜日～土曜日 19:30～22:30  
（日曜日・祝日・5/3～5/5は休診）

※急患医療センターの診療は、宇摩医師会の有志の先生方のご協力により実施しています

お願い

救急外来は、夜間などの急病に対して応急的な処置を行うところです。休日・夜間に平日の昼間と同じような感覚で安易に救急外来を受診することのないよう、適切な救急医療機関の利用をお願いします。