

乳幼児健診

～子どもの健やかな発育のために～

保健センターでは、4 か月児健診・1 歳 6 か月児健診・3 歳児健診を行っています。お子様の成長・発達を確認するための大切な健診ですので、対象月になりましたら母子健康手帳と問診表をご持参のうえ、忘れずお越しください。

日程や注意事項など詳しくは、ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

保健センター 28-6054



「元気歯つらつコンクール」応募者募集

愛媛県と愛媛県歯科医師会では満 80 歳以上で 20 本以上の歯を有している方を「元気歯つらつコンクール」で表彰しています。

応募条件を全て満たす方で、応募を希望される方は、四国中央保健所までお問い合わせください。

■応募条件

○令和 3 年 4 月 1 日現在、満 80 歳以上の方

○しっかり噛める自分の歯が 20 本以上ある方

○これまで当コンクールで受賞経験がない方

○歯科健康診査を受けていただける方

○受賞した場合、氏名・年齢・歯数・市名を公表することに同意していただける方

■問い合わせ先 四国中央保健所 23-3360

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
8/1	井上整形外科医院 24-2171 (三島中央)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
8/8	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
8/9	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
8/15	福田医院 23-2188 (下柏町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
8/22	松岡整形外科 58-5455 (川之江町)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町)
8/29	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根町)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
9/5	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	西岡病院 24-5511 (三島金子)

♪生涯骨太クッキング（予約制）

乳製品を取り入れ「カルシウム不足」の改善を目指しましょう！

■とき

9/22 (水) 9：30 ～ 13：00

■内容

乳製品の話と調理実習

■定員

30 名 (先着順)

■持参品

筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、米 1 人 0.5 合 (70g)

■申込期限

8/31 (火) まで

■費用

1 人 300 円

■ところ・申し込み先

保健センター 28-6054

日曜マンモグラフィー

お仕事で平日は忙しい方のために、ピンクリボン月間の日曜日に実施します！マンモグラフィーは 2 年に一度の検査が推奨されています。ぜひ、この機会に受診してください♪

■とき

10/17 (日) 9：00 ～ 12：20

■ところ

HITO 病院 2 階 総合健診センター

■対象

妊娠中・授乳中でない 40 歳～ 65 歳の女性

■定員

20 名 (時間指定・先着順)

■申込期限

10/14 (木) まで

■申込方法

下記二次元コードを読み取り、専用フォームからお申し込みください。

■費用

3,000 円

■問い合わせ先

HITO 病院 乳腺外科チーム
breast@hito-medical.jp



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

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。

お願い



♪からだところの健康相談（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？

■とき

8/11 (水)、9/8 (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

■ところ・申し込み先

保健センター 28-6054

♪健康づくりサポーター養成講座（予約制・無料）

健康づくりのための、お得な情報をお届けします！

■とき

8/31 (火) 13：30 ～ 14：40
(全 5 回のうちの 1 回目です)

■ところ

福祉会館 4 階

■内容

今日から実践！～ウォーキング術～

■定員

40 名程度

■持参品

筆記用具、飲み物

■講師

横内尚子さん (スポーツ協会ノルディック・ウォーク公認指導員)

■申し込み先

保健センター 28-6054

♪育児相談・妊婦相談（無料）

日 時	場 所
8/23 (月) 13：30 ～ 15：00	保健センター
9/ 6 (月) 10：00 ～ 11：30	土居こども館
9/13 (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

♪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。時間厳守をお願いします
※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

8/31 (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

10 月～ 12 月頃出産予定者

■申込期限

8/24 (火) まで

沐浴編

■とき

9/12 (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

11 月～令和 4 年 2 月頃出産予定者

■申込期限

9/3 (金) まで

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

健やかでいきいきと暮らせるために

健康ガイド

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



【保護者のみなさんへ】
夏休みの間に予防注射を!

夏休みは予防接種を受ける良い機会です。母子健康手帳を確認して、まだ受けていない定期予防接種がある場合は、かかりつけの医療機関で早めに受けましょう。

■問い合わせ先

保健センター 28-6054

麻しん（はしか）風しん
混合（MR）予防接種を受けましょう!

お子さんが生まれたときにお渡しした育児ノートに接種券が入っていますので、ご確認ください。

転入などにより接種券がない方は、母子健康手帳を持って、保健センターまたは保健推進課川之江・土居窓口へお越しください。

■対象者

○第 1 期：1 歳児
接種期限：2 歳の誕生日前日まで

○第 2 期：平成 27 年 4 月 2 日～平成 28 年 4 月 1 日
生まれのお子さん
接種期限：令和 4 年 3 月 31 日まで

■接種場所

委託医療機関 (市ホームページに掲載)

※委託医療機関は変更になる場合があります
※県外での接種をご希望の方は、事前に申請が必要です
※期限を過ぎると全額自己負担になります

■持参品

予診票、接種券、母子健康手帳

■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

8/20 (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 名程度

■持参品

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

8/16 (月) まで

■ところ・申し込み先

保健センター 28-6054



25

24