

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票をご持参のうえ、忘れずお越しください。

日程や注意事項など詳しくは、市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



♪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 2/18（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

■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 2/14（月）まで

■ところ・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
2/21（月）13：30～15：00	保健センター
3/7（月）10：00～11：30	土居こども館
3/14（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

接種期限（3月31日）が近づいています！

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

※県外の医療機関で接種を希望される方は、あらかじめ申請手続きが必要ですのでお問い合わせください

麻しん風しん混合予防接種【MR2期】（無料）

母子健康手帳を確認し、まだ接種していないお子さんは早めの接種をお勧めします。

■対象 平成27年4月2日～平成28年4月1日
生まれのお子さん

※4月1日以降は全額自己負担になります



高齢者の肺炎球菌予防接種

今年度の対象者の方には、紫色の封筒でご案内を昨年4月にお送りしています。ご希望の方は、期限までに接種してください。

■対象 令和3年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳を迎えられる方

※過去に接種を受けたことがある方は対象外

■接種料金 4,000円

日本脳炎特例対象者の方へ

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

日本脳炎ワクチン接種が完了していない方は、20歳の誕生日の前日まで無料で接種できます。

接種券を紛失してしまった場合は、母子健康手帳を持参のうえ、保健センターまでお越しください。

■対象 平成13年4月2日～平成19年4月1日生まれの方

健康でいきいきと暮らせるために

健康ガイド



♪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 2/14（月）13：30～14：40

（全5回のうちの最終回です）

■ところ 福祉会館4階

■内容 毎日実践！Part2

～ロコモ退散！体力向上レッスン～

■定員 40名程度

■持参物 筆記用具など

■講師 間島直彦さん・理学療法士・作業療法士
（HITO病院）

■申し込み先 保健センター 28-6054

「ロコモ」とは…

ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害のために、立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態のこと。



♪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 2/9（水）、3/9（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

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

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
2/6	松岡整形外科 58-5455（川之江町）	中央クリニック 23-7808（三島中央）
2/11	福田医院 23-2188（下柏町）	栗整形外科病院 24-5550（中之庄町）
2/13	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）
2/20	川関高橋医院 56-2022（金生町下分）	大坪医院 23-2417（三島中央）
2/23	宮崎内科 59-5000（妻鳥町）	三島外科胃腸クリニック 24-3111（中之庄町）
2/27	ふじえだファミリークリニック 23-5864（中曽根町）	西岡病院 24-5511（三島金子）
3/6	大西内科医院 56-2018（金生町下分）	恵康病院 74-7600（土居町蕪崎）

休日や夜間の救急外来は、翌日かかりつけの医療機関を受診していただくまでの一時的な応急処置などを行うためのものです。すべての診療科に応じた専門治療に対応できるものではなく、症状によっては他の医療機関もしくは高次医療機関をご紹介させていただくこともあります。

※発熱などの症状がある場合は、来院前に電話にてご相談ください



高血圧ゼロのしこちゅ～まちづくりプロジェクト

減塩レシピ ささみのバジルピカタ

高血圧は食事が要！血圧を下げるレシピをご紹介します。高血圧でない方も減塩レシピにぜひ挑戦してみてください♪

《材料》4人分

- ささみ 8本
- 塩こしょう 少々
- ☆酒 大さじ3
- ☆マヨネーズ 大さじ1.5
- 小麦粉 大さじ3
- 卵 2個
- ★粉チーズ 大さじ1
- ★バジル 小さじ2
- サラダ油 大さじ3
- ケチャップ 大さじ1.5
- マヨネーズ 大さじ1.5



完成♪



《作り方》

- ①ささみは筋を取り除き、半分を開いて食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする。
- ②☆を混ぜ、ささみを加えて混ぜる。
- ③ボウルに卵を割り、★を加えて混ぜる。
- ④小麦粉を袋の中に入れて、②のささみを加え、まんべんなくまぶす。
- ⑤フライパンを温め、油をひいて③に④のささみをくぐらせて、中火で焼く。③が残ったら、ささみの上に回し入れる。
- ⑥きれいな焼き色がついたら、まわりの卵をささみに絡ませるようにして裏返し、焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ケチャップとマヨネーズを混ぜてオーロラソースを作り、お好みでつける。

（1人分）

エネルギー 395kcal 塩分 0.7g



YouTube でレシピ動画公開中▶

だれかを思う、だれかを救う。

始めよう献血。

～はたちの献血キャンペーン～



「はたち」の若者を中心として幅広い世代に献血への理解と協力をお願いするため、「はたちの献血」キャンペーンを開催しています。

お近くで献血車を見かけたら、ぜひ献血にご協力ください。

■問い合わせ先

愛媛県赤十字血液センター 089-973-0700

四国中央保健所 23-3360