

♪ ヘルシー大学 (予約制・無料)

- 一緒に「健康づくり」をはじめませんか？
- とき 9/13 (水) 13:30 ~ 15:00
(全5回シリーズのうちの3回目です)
 - 内容 正しく知ろう！メンタルヘルス
 - 講師 寺川夫央さん(愛媛県臨床心理士会)
 - 対象 市民で40歳以上の方
 - 定員 40名程度
 - ところ・申し込み先 四国中央市保健センター
28-6054



検査項目が追加されます！

- 9/25 (月)、四国中央市保健センターで行われる総合健診(レディースデー)に「乳がん検診(エコー) ※30~39歳女性対象」を追加しました。定員になりしだい予約を締め切りますので、早めにご予約ください。
- 申し込み・問い合わせ先 四国中央市保健センター 28-6054

9月は「健康増進普及月間」です。

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
~健康寿命をのばしましょう~

9月10日~16日は自殺予防週間です

「あなたのこころは元気ですか」

ストレスなどが原因で起こるこころの病気は、自殺と非常に関係が深いことがわかっています。眠れない、イライラする、気分が落ち込むなどいつもと違う様子が2週間以上続いていたなら、こころの病気かもしれません。こころの健康について考えてみましょう。

♪ からだとこころの健康相談 (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・ところ 9/4 (月)、10/2 (月) 9:00 ~ 12:00
四国中央市保健センター
 - 内容 健康相談、血圧測定、尿検査、体脂肪測定、血管年齢測定、唾液ストレスチェックなど
 - 申し込み・問い合わせ先 四国中央市保健センター 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 9/22 (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
 - 持参品 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、バンダナ、手拭きタオル
 - 申込期限 9/15 (金) まで
 - ところ・申し込み先 四国中央市保健センター 28-6054
- ※お子さん連れの場合はおんぶひもをご持参ください

乳幼児健診・育児相談・妊婦相談 ~子どもの健やかな発育のために~

お住まい (地域)	育児相談 妊婦相談	4か月児健診		1歳6か月児健診		3歳児健診	
		H29年4月生	H29年5月生	H28年2月生	H28年3月生	H26年8月生	H26年9月生
川之江 新宮	10/30 (月) 13:30~15:00	9/7 (木) 13:00~13:45	10/12 (木) 13:00~13:45	9/14 (木) 13:00~13:45	10/26 (木) 13:00~13:45	9/22 (金) 13:00~13:45	10/20 (金) 13:00~13:45
	※妻鳥公民館	★9月：川之江保健センター ※10月：四国中央市保健センター					
伊予三島	9/28 (木) 13:30~15:00	9/12 (火) 13:00~13:45	10/17 (火) 13:00~13:45	9/19 (火) 13:00~13:45	10/10 (火) 13:00~13:45	9/5 (火) 13:00~13:45	10/3 (火) 13:00~13:45
	四国中央市保健センター		四国中央市保健センターで受診できない土居地域の方は、土居文化会館(ユ-ホール)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：9/15 (金) 13:00~13:45				
土居	9/8 (金) 10:00~11:30	10/6 (金) 13:00~13:45 ※対象はH29年5月生・6月生					
	土居こども館	土居庁舎2階		四国中央市保健センター			

※10月以降、川之江保健センターが使用できなくなるため、健診・育児相談の場所を変更しています。

★隣接する川之江文化センターの耐震工事が行われていますので、お気をつけください。

- 母子健康手帳と健診問診票(育児ノートから切り取って)をご持参ください。
 - 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。
 - 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いますので、お気軽にご相談ください。
- 川之江・新宮地域の健診対象の方で、距離的な問題でどうしても受診できない方はご相談ください。

問 四国中央市保健センター 28-6054 保健推進課川之江庁舎窓口 28-6214 保健推進課土居庁舎窓口 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
9/3	白石循環器科 58-0444 (金生町下分)	生協宇摩診療所 25-0114 (寒川)
9/10	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川)
9/17	松岡整形外科 58-5455 (川之江)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町長田)
9/18	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
9/23	井上整形外科 24-2171 (三島中央)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
9/24	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
10/1	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	花房内科 24-2200 (中之庄)
10/8	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
10/9	芝医院 56-4811 (妻鳥)	三島外科胃腸クリニック 24-3111 (中之庄)

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・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。

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。

☆ 9/11 HITO 病院耳鼻咽喉科新設に伴う講演会

♪ **耳鼻咽喉科 地域医療講演会 (無料)**

■とき 10/6 (金) 19:00～20:00

■ところ 福祉会館4階 多目的ホール

■内容 講演

「聞こえの仕組みと難聴」

■講師 高木大樹さん (HITO 病院 耳鼻咽喉科医長)

■定員 200名程度 ※申し込み不要

■問い合わせ先 HITO 病院 地域医療介護連携課
29-5704

♪ **HITO サロン (無料)**

がん患者・家族同士の交流会。

がんに関するお悩み、不安について、レジンを手作りしながらお話ししましょう。

■とき 10/10 (火) 14:00～15:00

■ところ HITO 病院10階 談話室

■内容 緩和ケアについて

■定員 15名程度 ※申し込み不要

■問い合わせ先 HITO 病院 がん診療チーム
29-5704

♪ **市民フォーラム**

～健康で長生きするために～ (無料)

■とき 9/13 (水) 19:00～20:30

■ところ HITO 病院3階 大会議室

■内容 講演

○地域サテライトセンターについて

講師：久門良明さん (愛媛大学大学院医学系研究科 地域医療再生学講座 主任教授)

○人工関節の開発と進捗

講師：間島直彦さん (愛媛大学大学院医学系研究科 地域医療再生学講座 教授)

○ロボットを使った最新リハビリテーション

講師：篠原直樹さん (HITO 病院 脳卒中センター 脳神経外科部長)

■定員 200名程度 ※申し込み不要

■問い合わせ先 HITO 病院 地域医療介護連携課
29-5704

♪ **第2回集団栄養教室**

食生活の工夫を紹介

■とき 10/7 (土) 13:00～14:00

■ところ HITO 病院3階 大会議室

■内容 講話

「おいしく減塩！おいしく健康！うす味大作戦①」

■参加費 500円 (弁当付き)

■申込期限 10/4 (水) まで

■申し込み・問い合わせ先 HITO 病院 栄養科
29-5210

