

♪ 高齢者インフルエンザ予防接種

- 65歳以上の方は自己負担金が1,000円で受けられます**
- 接種期間 10/15(日)～12/31(日) ※休診日を除く
 - 対象 接種日に満65歳以上の方、満60歳以上65歳未満で心臓や腎臓・呼吸器などに重い病気のある方
 - 接種回数 年1回
 - 持参品 医療保険証、身体障害者手帳など
 - 申し込み先 市と委託契約している医療機関
- ※医療機関については、かかりつけ医にご確認いただくか保健センターまでお問い合わせください
 ※県外での接種を希望される方は四国中央市保健センターまでお申し込みください
- 問い合わせ先 四国中央市保健センター 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。
- 持参品 母子健康手帳、筆記用具、お茶など
 - ところ・申し込み先 四国中央市保健センター 28-6054



沐浴編

- とき 11/12(日) 9:15～12:00
- 内容 妊娠中の菌の健康、パパの妊婦体験、赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴実習)
- 対象 市内在住の初妊婦さんとそのご主人(平成30年1月～平成30年4月ごろ出産予定の方)
- 申込期限 11/2(木)まで

栄養・運動編

- とき 11/15(水) 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
 - 対象 市内在住の初妊婦さんとそのご主人(平成30年1月～3月ごろ出産予定の方)
 - 申込期限 11/10(金)まで
- ※15分前から受付開始、時間厳守でお願いします
 ※参加者多数の場合は、調整させていただきます

乳幼児健診・育児相談・妊婦相談

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5月生	H29年6月生	H28年3月生	H28年4月生	H26年9月生	H26年10月生
川之江 新宮	10/30(月) 13:30～15:00	10/12(木) 13:00～13:45	11/9(木) 13:00～13:45	10/26(木) 13:00～13:45	11/16(木) 13:00～13:45	10/20(金) 13:00～13:45	11/17(金) 13:00～13:45
	※妻鳥公民館	※四国中央市保健センター					
伊予三島	10/19(木) 13:30～15:00	10/17(火) 13:00～13:45	11/14(火) 13:00～13:45	10/10(火) 13:00～13:45	11/28(火) 13:00～13:45	10/3(火) 13:00～13:45	11/7(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(ユースホール)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:12/15(金) 13:00～13:45				
土居	11/10(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月から、健診・育児相談の場所を変更しています。

- 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。
- 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。

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

やっぱり健康でしょ

♪ 高齢者の肺炎球菌予防接種

- 今年度の対象者に、接種券(紫色の封筒)を4月に発送しています。接種を希望する方は、かかりつけ医または保健センターにご相談ください。
- なお、接種するときは医療機関に予約が必要です。
- 対象者 平成29年度に以下の年齢になる方(過去に接種を受けた方は助成対象外です)

65歳	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生の方
70歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生の方
75歳	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生の方
80歳	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生の方
85歳	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生の方
90歳	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生の方
95歳	大正11年4月2日生～大正12年4月1日生の方
100歳	大正6年4月2日生～大正7年4月1日生の方

- 接種料金 4,000円
- 接種期限 平成30年3月31日(土)まで
- 問い合わせ先 四国中央市保健センター 28-6054

♪ 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 10/2(月)、11/13(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 10/24（火）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 10/18（水）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

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
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）
10/15	矢部内科 23-5018（三島宮川）	栗整形外科病院 24-5550（中之庄）
10/22	豊永医院 56-3037（金田）	青野医院 74-7470（土居町津根）
10/29	岸田メディカクリニック 56-0188（妻鳥）	ふく整形外科 74-0029（土居町中村）
11/3	福田医院 23-2188（下柏）	白石医院 25-0777（豊岡町豊田）
11/5	加地医院 23-2039（三島中央）	大坪小児科 24-5254（三島中央）

♪ お口の健康教室（予約制・無料）

- 口腔機能向上について学びませんか。
- とき 10/25（水）13：30～15：00（受付13：00～）
 - ところ 土居公民館2階 講堂
 - 内容 お口の健康に関する講話、口腔内診査、ブラッシングや嚥下訓練などの実技指導
 - 対象 65歳以上の方
 - 定員 15名程度
- ※申し込み多数の場合は、11/8（水）に追加実施します（時間、場所は同じ）
- 申込期限 10/20（金）まで
 - 申し込み・問い合わせ先 高齢介護課 地域包括支援センター 28-6147



♪ ヘルシー大学（予約制・無料）

- とき 11/8（水）13：30～15：00
（全5回シリーズのうちの4回目です）
- 内容 今日からスタート禁煙生活～知っていますか？受動喫煙の害～
- 講師 岸田 基さん（岸田メディカルクリニック）
- 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



10月17日から23日は「薬と健康の週間」です

- 薬を飲むときは、次のことに注意してください。
- 用法、用量、服用時間などを正しく守りましょう。
 - 飲んでいる薬について正しく理解しましょう。
 - 古い薬の使用はやめましょう。
 - 光・熱・湿気などによって、品質の低下を招くことがあるので、注意して保管しましょう。
 - 高齢者の薬の使用は特に注意しましょう。
 - 問い合わせ先 県薬務衛生課 089-912-2391

10月は「骨髄バンク推進月間」です

- あなたの善意が血液難病患者の命を救います。18歳～54歳の健康な方の登録をお願いします。最寄の窓口は西条保健所です。
- 問い合わせ先 県薬務衛生課 089-912-2391
西条保健所 0897-56-1300

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での受診についてアドバイスします。

◎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。

♪ 在宅医療連携講演会（無料）

- とき 11/17（金）19：00～20：30
- ところ 消防防災センター3階 大会議室
- 内容 講演「地域包括ケアシステムとは？」
- 講師 三浦久幸さん（国立長寿開発法人 国立長寿医療センター 在宅連携医療部長）
- 定員 300名 ■申込期限 11/10（金）まで
- 問い合わせ先 HITO病院 59-9040

♪ がんば 顔晴れサロン（無料）※申し込み不要

- がんを体験された方、またそのご家族のみなさん、お悩みの相談など、みなさんと一緒にお話しませんか。
- とき 10/27（金）14：00～16：00
 - ところ 四国中央病院新館 新カンファレンス室
 - 内容 14：00～ 笑いヨガ、15：00～ 茶話会
 - 講師 鈴木孝子さん（認定笑いヨガティーチャー）
 - 問い合わせ先 四国中央病院 58-3515