

♪ 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

12/4（月）、1/15（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

♪ 出張不妊面接相談（予約制・無料）

不妊専門相談センターの助産師が出張面接を行います。不妊治療の悩みや不安についてご相談ください。

■とき・ところ

12/25（月）13：30～15：30

四国中央保健所

■申込期限 12/18（月）まで

■申し込み・問い合わせ先

四国中央保健所 23-3360



麻しん風しん混合予防接種を 受けましょう！

お誕生の際にお渡しした育児ノートに、接種券が入っています。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川之江・土居庁舎保健推進課窓口へお越しください。

■対象

1期 満1歳～2歳未満のお子さん

2期 平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれのお子さん（幼稚園・保育園の年長児など）

■実施期間

1期 1歳の誕生日～2歳の誕生日の前日まで

2期 平成30年3月31日まで

■接種場所 委託医療機関（市外で接種を希望する方は保健センターへお問い合わせください）

■費用 無料（ただし、実施期間後は全額自己負担）

■持参するもの 予診票、接種券、母子健康手帳

■問い合わせ先 四国中央市保健センター
28-6054

高齢者インフルエンザ予防接種は 12月31日までに接種してください！

自己負担金1,000円で接種できる期間は12月31日までです。対象者であっても1月1日以降は、1,000円での接種はできませんのでご注意ください。

接種できる医療機関は、かかりつけ医または保健センターでご確認ください。

■対象者 65歳以上の方（一部60～64歳のハイリスク者含む）

■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 12/22（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 12/18（月）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

♪ 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 1/17（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、ふきん、米1人0.5合（70g）

■参加費 1人300円

■申込期限 1/10（水）まで

■ところ・申し込み先 四国中央市保健センター
28-6054



♪ 若者世代の減塩推進スキルアップ教室 （予約制）

減塩簡単レシピを覚えて、男子力・女子力アップを目指しましょう！

■とき 12/23（土・祝）10：00～13：00

■内容 減塩の話と調理実習

■定員 30名（先着順）

■対象 高校生・専門学校生と20歳代の方

■持参品 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん2枚、米1人0.5合（70g）

■参加費 1人300円

■申込期限 12/15（金）まで

■ところ・申し込み先 四国中央市保健センター
28-6054

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	
		H 29年7月生	H 29年8月生	H 28年5月生	H 28年6月生	H 26年11月生	H 26年12月生
川之江 新宮	12/4 (月) 13:30～15:00	12/7 (木) 13:00～13:45	1/11 (木) 13:00～13:45	12/14 (木) 13:00～13:45	1/18 (木) 13:00～13:45	12/1 (金) 13:00～13:45	1/19 (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	12/21 (木) 13:30～15:00	12/12 (火) 13:00～13:45	1/16 (火) 13:00～13:45	12/19 (火) 13:00～13:45	1/30 (火) 13:00～13:45	12/5 (火) 13:00～13:45	1/9 (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	1/12 (金) 10:00～11:30	12/8 (金) 13:00～13:45					
	土居こども館		土居庁舎1階		四国中央市保健センター		

※10月から、川之江、新宮地域の方の健診・育児相談場所を変更しています。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

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
12/3	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)
12/10	松岡整形外科 58-5455 (川之江)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町長田)
12/17	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
12/23	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
12/24	芝医院 56-4811 (妻鳥)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
12/30	加地医院 23-2039 (三島中央)	三島外科胃腸クリニック 24-3111 (中之庄)
12/31	福田医院 23-2188 (下柏)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
1/1	岸田リハカクリニック 56-0188 (妻鳥)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄)
1/2	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	花房内科 24-2200 (中之庄)
1/3	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	青野医院 74-7470 (土居町津根)

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・1/1～1/3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。

♪ HITOサロン (無料)

がん患者・家族同士の交流会。

■とき 12/4 (月) 14:00～15:00

■ところ HITO 病院 10階 談話室

■内容 茶話会、クリスマスリース作成

■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

♪ 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、またその家族や友人のみなさん、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 12/22 (金) 14:00～16:00

■ところ 四国中央病院南館 メンタルヘルス室

■内容 茶話会

■問い合わせ先 四国中央病院 地域医療連携室
58-3515