

♪ 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 9/28（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 9/21（金）まで
 - ところ・申し込み先 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

♪ 知っ得！ゼミ 受講生大募集（予約制・無料）

- ご自身の健康、見直してみませんか？
- とき 10/3（水）13：30～15：00
（全5回のうちの3回目です）
 - 内容 肥満を防いで糖尿病予防
～上手な食事・間食の取り方～
※簡単な試食を予定しています
 - 定員 60名程度
 - 持参品 飲み物、筆記用具
 - 講師 長谷川陽一さん（長谷川病院 内科医）
 - ところ・申し込み先 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 9/19（水）、10/17（水）9：00～11：00
 - 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
 - ところ・申し込み先 保健センター 28-6054



♪ お口の健康教室（予約制・無料）

- お口の健康は全身の健康につながります。口腔機能向上について学びませんか。
- とき 9/20（木）13：30～15：00（受付13：00～）
 - ところ 小富士公民館
 - 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、10/4（木）にも追加実施します（時間、場所は同じ）
- 申込期限 9/13（木）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



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 30年4月生	H 30年5月生	H 29年2月生	H 29年3月生	H 27年8月生	H 27年9月生
川之江 新宮	10/22（月） 13：30～15：00	9/6（木） 13：00～13：45	10/4（木） 13：00～13：45	9/13（木） 13：00～13：45	10/11（木） 13：00～13：45	9/27（木） 13：00～13：45	10/25（木） 13：00～13：45
	川之江ふれあい交流センター（市民会館川之江会館隣）						
三島	9/20（木） 13：30～15：00	9/11（火） 13：00～13：45	10/9（火） 13：00～13：45	9/25（火） 13：00～13：45	10/30（火） 13：00～13：45	9/4（火） 13：00～13：45	10/2（火） 13：00～13：45
	保健センター			保健センターで受診できない土居地域の方は、土居窓口センター3階で行われる1歳6か月児・3歳児健診にお越しください とき：9/14（金）13：00～13：45			
土居	9/21（金） 10：00～11：30	10/5（金）13：00～13：45 対象はH30年5月生・6月生					
	土居こども館	土居窓口センター3階		保健センター			

※川之江、新宮地域にお住まいの方へ：健診・育児相談場所は川之江ふれあい交流センター（市民会館川之江会館隣）です。

※お住まいの地域以外の健診日程で受診したい場合は、事前に下記までご連絡ください

- 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 保健センター 28-6054 保健推進課川之江窓口 28-6214 保健推進課土居窓口 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
9/2	松岡整形外科 58-5455 (川之江町)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町長田)
9/9	岸田デンタルクリニック 56-0188 (妻鳥町)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
9/16	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
9/17	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
9/23	加地医院 23-2039 (三島中央)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
9/24	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	青野医院 74-7470 (土居町津根)
9/30	福田医院 23-2188 (下柏町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
10/7	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	白石医院 25-0777 (豊岡町豊田)
10/8	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)

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の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。

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。

宇摩歯科医師会在宅歯科医療連携室のご案内 (相談無料)

通院できないからと諦めないでご相談ください。ご自宅まで訪問してもらえらる歯科医院を紹介します!

介護が必要で歯科医院への通院が困難な方を対象とした在宅医療の申し込みや、歯や歯ぐきの痛み、入れ歯が壊れた、合わない、お口のケアが出来ないなどお口のこと困っている方の相談に対応します。お気軽にご相談ください。

また介護施設職員を対象とした口腔ケア実地研修も行っています。

■受付 月～金曜日 (木曜日を除く)

9:00～17:00

■申し込み・問い合わせ先

宇摩歯科医師会在宅歯科医療連携室 58-5088

FAX 58-5089



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

日本の自殺者数は、近年減少傾向にありますが、平成29年は2万人を超える方が自ら命を絶つという深刻な現状があります。自殺はさまざまな問題を抱えて追い込まれた末の死であり、個人の問題ではなく、社会の問題とされています。周囲の気づきと温かな言葉で、大切な命を支えましょう。

♪ HITOサロン (申し込み不要・無料)

がん患者・家族同士の交流会です。

がんに関するお悩みや不安について、お話しませんか。

■とき 10/1 (月) 14:00～15:00

■ところ HITO 病院 10階 談話室

■内容 治療と緩和ケアについて

■定員 15名程度

■問い合わせ先 HITO 病院 がん診療チーム

58-2222