

♪ 生涯骨太クッキング（予約制）
～牛乳・乳製品を使った料理講習会～

「カルシウム不足」の改善を目指し、規則正しい食事バランスと食習慣を考えてみませんか。

- とき 11/7（水）9：30～13：00
- 内容 乳製品を使った調理実習
- 定員 30名
- 持参品 米0.5合（70g）、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
- 参加費 1人300円
- 申込期限 10/29（月）まで
- ところ・申し込み先 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、飲み物など
 - 申込期限 11/2（金）まで
 - ところ・申し込み先 保健センター 28-6054
- ※参加者多数の場合は調整させていただきます
※15分前から受付開始、時間厳守でお願いします

栄養・運動編

- とき 11/7（水）13：30～16：00
- 内容 妊娠中・授乳中の食事や運動について赤ちゃんの抱き方や授乳方法を学ぼう
- 対象 平成31年1月～3月ごろ出産予定で市内在住の初妊婦さんとそのご主人

沐浴編

- とき 11/11（日）9：15～12：00
- 内容 妊娠中の歯の健康、パパの妊婦体験、赤ちゃん人形をお風呂に入れよう（沐浴実習）
- 対象 平成31年1月～4月ごろ出産予定で市内在住の初妊婦さんとそのご主人



♪ 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 10/17（水）、11/21（水）9：00～11：00 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 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 10/26（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 10/22（月）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

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5月生	H 30年6月生	H 29年3月生	H 29年4月生	H 27年9月生	H 27年10月生
川之江 新宮	10/22（月） 13：30～15：00	10/4（木） 13：00～13：45	11/1（木） 13：00～13：45	10/11（木） 13：00～13：45	11/8（木） 13：00～13：45	10/25（木） 13：00～13：45	11/29（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	10/18（木） 13：30～15：00	10/9（火） 13：00～13：45	11/13（火） 13：00～13：45	10/30（火） 13：00～13：45	11/27（火） 13：00～13：45	10/2（火） 13：00～13：45	11/6（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：12/14（金）13：00～13：45			
土居	11/16（金） 10：00～11：30	10/5（金） 13：00～13：45					
	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

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

薬の効果・副作用などについて正しく理解していますか？かかりつけ薬局はお持ちですか？

薬を安心して使うために、相談しやすく、薬の情報や健康上のアドバイスなどいろいろなことを教えてくれる、そんなかかりつけ薬局を見つけましょう。

薬を飲むときは、次のことに注意してください。

- 使用する前に添付文書をよく読みましょう。
- 用法、用量、服用時間などを正しく守りましょう。
- 薬の飲み合わせ（相互作用）に注意しましょう。
- 古い薬の使用はやめましょう。
- 高齢者の薬の使用に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。最寄り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

10月は「がん検診受診率50%達成」に向けた集中キャンペーン月間です

がん検診受診率の向上を図るため、国民一人ひとりが検診の必要性を認識し、検診を受診しましょう。

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。

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 1,000 円で受けられます

■接種期間 10/15（月）～12/31（月）※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場合は、事前に申請が必要です。保健センターまでお問い合わせください

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

♪ Pink Ribbon in HITO 病院

ピンクリボン月間の日曜日に抽選でマンモグラフィー検査を受診できます。

■とき 10/28（日）9:00～12:00（11:30受付終了）

■ところ HITO病院2階 総合健診センター

■対象 40歳～65歳の女性（妊娠中・授乳中は不可）

■定員 18名（抽選結果は後日連絡）

■費用 1人1,000円

■申込期限 10/12（金）まで

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください

■問い合わせ先 HITO病院 総合健診センター 58-8300

♪ ^{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 10/19（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

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
10/7	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）
10/14	川上こどもクリニック 57-1155（金生町山田井）	花房内科 24-2200（中之庄町）
10/21	クリニック山崎内科 57-0035（川之江町）	大坪小児科 24-5254（三島中央）
10/28	白石循環器科 58-0444（金生町下分）	あんどろ整形外科 74-1715（土居町小林）
11/3	ふじえだファミリークリニック 23-5864（中曽根町）	鈴木医院 74-7700（土居町小林）
11/4	井上整形外科クリニック 58-8700（金生町山田井）	相引医院 74-3127（土居町入野）
11/11	大西内科医院 56-2018（金生町下分）	みよし循環器クリニック 24-5311（寒川町）