

♪健康づくりサポーター養成講座 (予約制・無料)

地域を元気にするために、健康づくりに関する知識や技術を学びませんか！

- とき 2/6 (水) 13:30 ~ 15:30
(全6回コースのうちの最終回です)
- ところ 福社会館4階 多目的ホール
- 内容 さあ、私からはじめよう！健康体操
- 講師 栗整形外科病院 理学療法士
- 申し込み・問い合わせ先 保健センター
28-6054



午後のがん検診を実施します！(予約制) [子宮頸がん・乳がん(マンモ)・大腸がんのみ]

- 日にち 2/22 (金)
- 受付 12:30 ~ 14:00
※受付後検診実施。子宮頸がんのみ13:15から実施
- 対象 子宮頸がん検診：20歳以上の女性
乳がん(マンモ)検診：40歳以上の女性
大腸がん検診：40歳以上の男女
- 料金 子宮頸がん検診：1,200円
乳がん(マンモ)検診：2,000円
大腸がん検診：600円
※託児あり(予約時に申し出てください)
- ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

<大人の歯周病検診のご案内> 新規申し込みも受付中(無料)

- 対象 20 ~ 65歳(年度末年齢)で歯科疾患の治療中でない方
- 申し込み・問い合わせ先 保健センター 28-6054
※「個別歯周病検診」をお申し込みの方で、まだ受診されていない方は、受診期間が2月28日(木)までです。早めに受診しましょう！

♪がんの市民公開講座 「楽しく学ぼう緩和ケア」(無料)

- とき 1/19 (土) 14:00 ~ 15:30
- ところ HITO病院3階 大会議室
- 内容 HITOサロンの紹介、緩和ケアについて
- 問い合わせ先 HITO病院 がん診療チーム
58-2222

やっぱり

健康

でしょ！



♪からだところの健康相談 (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 1/16 (水)・2/20 (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

♪ママパパ学級「沐浴編」(予約制・無料)

妊娠・出産・育児について学べる教室です。

- とき 1/20 (日) 9:15 ~ 12:00
※15分前から受付開始、時間厳守をお願いします
- 内容 妊娠中の歯の健康、パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のお風呂(沐浴実習)
- 対象 市内在住の初妊婦さんとそのご主人
(3月~6月ごろ出産予定の方)
- ※参加者多数の場合は、調整させていただきます
- 持参品 母子健康手帳、筆記用具、飲み物
- 申込期限 1/11 (金) まで
- ところ・申し込み先 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 1/25 (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
※お子さん連れの場合は、おんぶひもをご持参ください
- 定員 10名
- 持参品 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル
- 申込期限 1/21 (月) まで
- ところ・申し込み先 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	
		H30年8月生	H30年9月生	H29年6月生	H29年7月生	H27年12月生	H28年1月生
川之江 新宮	2/4 (月) 13:30～15:00	1/10 (木) 13:00～13:45	2/7 (木) 13:00～13:45	1/24 (木) 13:00～13:45	2/14 (木) 13:00～13:45	1/17 (木) 13:00～13:45	2/21 (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	1/31 (木) 13:30～15:00	1/15 (火) 13:00～13:45	2/12 (火) 13:00～13:45	1/22 (火) 13:00～13:45	2/19 (火) 13:00～13:45	1/8 (火) 13:00～13:45	2/5 (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: 3/22 (金) 13:00～13:45			
土居	1/18 (金) 10:00～11:30	2/1 (金) 13:00～13:45 対象は H30年9月生・10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・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。

☎ 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
1/1	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
1/2	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
1/3	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	花房内科 24-2200 (中之庄町)
1/6	福田医院 23-2188 (下柏町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
1/13	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	あんど整形外科 74-1715 (土居町小林)
1/14	井上整形外科 24-2171 (三島中央)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
1/20	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	生協宇摩診療所 25-0114 (寒川町)
1/27	白石循環器科 58-0444 (金生町下分)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
2/3	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	青野医院 74-7470 (土居町津根)
2/10	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町長田)
2/11	松岡整形外科 58-5455 (川之江町)	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・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

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。