

## ♪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 7/3 (水) 9:00 ~ 11:00
- 内容 健康相談、血圧測定、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

## ♪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 6/28 (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
- ※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 6/24 (月) まで
  - ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

## ♪平日夜間のエイズ相談・HIV検査(予約制・無料)

「悩むより気軽に検査、得る安心」

県では、6/1 (土) ~ 6/7 (金) を令和元年度「愛媛県HIV検査普及週間」として平日夜間のエイズ相談・HIV検査を実施します。

- とき 6/6 (木) 17:30 ~ 19:00
- ※前日までに申し込みください  
 ※検査結果は、採血30分後にお知らせします
- ところ・申し込み先 四国中央保健所 23-3360 (内線 234)

健やかでいきいきと暮らせるために

# 健康

# ガイド



## 麻しん(はしか)風しん 混合予防接種を受けましょう!

現在、麻しん(はしか)風しん定期予防接種は、予防接種の効果を高めるために2回接種するようになっており、1回目の接種を1歳児(第1期)で、2回目の接種を年長児(第2期)で接種するようになっています。対象のお子さんは早めに接種しましょう。

### ■対象者

- 第1期: 1歳児  
接種期限: 2歳の誕生日の前日まで
- 第2期: 平成25年4月2日~平成26年4月1日  
生まれのお子さん  
接種期限: 令和2年3月31日まで

### ■接種場所 委託医療機関

※県外で接種をご希望の方は、事前に申請が必要です。保健センターへお問い合わせください

### ■費用 無料

※期限を過ぎると全額自己負担になります

### ■持参品 予診票、接種券、母子健康手帳

### ■問い合わせ先 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	
		H31年1月生	H31年2月生	H29年11月生	H29年12月生	H28年5月生	H28年6月生
川之江 新宮	6/10 (月) 13:30 ~ 15:00	6/6 (木) 13:00 ~ 13:45	7/4 (木) 13:00 ~ 13:45	6/13 (木) 12:45 ~ 13:45	7/11 (木) 12:45 ~ 13:45	6/27 (木) 12:45 ~ 13:45	7/18 (木) 12:45 ~ 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	6/20 (木) 13:30 ~ 15:00	6/3 (月) 13:00 ~ 13:45	7/1 (月) 13:00 ~ 13:45	6/4 (火) 12:45 ~ 13:45	7/16 (火) 12:45 ~ 13:45	6/18 (火) 12:45 ~ 13:45	7/2 (火) 12:45 ~ 13:45
	保健センター						
土居	7/26 (金) 10:00 ~ 11:30	6/7 (金) 13:00 ~ 13:45		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: 6/21 (金) 12:45 ~ 13:45			
	土居こども館	土居窓口センター3階					

※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。

## ♪糖尿病教室会「糖尿病の基礎を学ぼう」

- とき 7/6 (土) 13:00 ~ 14:00 (受付 12:30 ~)
  - ところ HITO 病院 3階 大会議室
  - 内容 医師や医療従事者による講義や、リハビリスタッフによる運動講座を行います。
- ※運動ができる服装 (ズボンなど) でお越しください
- 対象 糖尿病療養中の方もしくは、そのご家族
  - 料金 500 円 (ヘルシーな食事付き)
  - 申込期限 7/3 (水) 12:00 まで
  - 申し込み・問い合わせ先 HITO 病院 栄養科 29-5210

## ♪リハケア勉強会 (無料) ポジショニングの見方を変える ～見て・触れて・使って～

- とき 7/6 (土) 15:00 ~ 17:00 (受付 14:30 ~)
- ところ HITO 病院 1階 リハビリテーション室
- 内容 「見る視点」「触る視点」「日用品を活用した視点」からポジショニングを、ひも解きます。
- 対象 医療・介護従事者
- 持参品 名札
- 申込方法 タイトルに「研修会参加希望」と明記のうえ、氏名、所属施設、職種、連絡先を記載し、ファクスまたは E メールでお申し込みください。
- 申込期限 6/29 (土) 12:00 まで
- 申し込み・問い合わせ先  
HITO 病院 リハビリテーション科 59-5154  
FAX 58-2223  
✉ takahashi.seita@hito-medical.jp



## ♪顔晴れサロン (申し込み不要・無料)

- がんを体験された方、またそのご家族のみなさん、お悩みなど、みなさんと一緒にお話しませんか。
- とき 6/28 (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 地域医療連携室 58-3515

## ♪うま!こころの健康寄席 ~チョーサ寄席 inUMA~ (申し込み不要・無料)

- とき 6/30 (日) 10:30 ~ 12:30
- ところ ユーホール (土居文化会館) 大ホール
- 出演者 ことぶきていりゆうまろ  
寿亭茆町 (精神科医)、  
芸乃虎や志 (精神科医)、  
芸乃一門メンバーほか
- 問い合わせ先 豊岡台病院 相談室 25-0088



## 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。

## 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
6/2	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	生協宇摩診療所 25-0114 (寒川町)
6/9	福田医院 23-2188 (下柏町)	花房内科 24-2200 (中之庄町)
6/16	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	あんどろ整形外科 74-1715 (土居町小林)
6/23	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
6/30	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	白石医院 25-0777 (豊岡町豊田)
7/7	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)