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2月生	H31年3月生	H29年12月生	H30年1月生	H28年6月生	H28年7月生
川之江 新宮	8/19（月） 13：30～15：00	7/4（木） 13：00～13：45	8/1（木） 13：00～13：45	7/11（木） 12：45～13：45	8/22（木） 12：45～13：45	7/18（木） 12：45～13：45	8/8（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	7/25（木） 13：30～15：00	7/1（月） 13：00～13：45	8/5（月） 13：00～13：45	7/16（火） 12：45～13：45	8/27（火） 12：45～13：45	7/2（火） 12：45～13：45	8/6（火） 12：45～13：45
	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：9/20（金）12：45～13：45			
土居	7/26（金） 10：00～11：30	8/2（金）13：00～13：45 ※対象はH31年3月生・4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

月日	東部	西部
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）
7/14	中央ｸﾘﾆｯｸ 23-7808（三島中央）	青野医院 74-7470（土居町津根）
7/15	井上整形外科ｸﾘﾆｯｸ 58-8700（金生町山田井）	鈴木医院 74-7700（土居町小林）
7/21	井上整形外科 24-2171（三島中央）	豊岡台病院 25-0088（豊岡町長田）
7/28	川上こどもｸﾘﾆｯｸ 57-1155（金生町山田井）	恵康病院 74-7600（土居町蕪崎）
8/4	松岡整形外科 58-5455（川之江町）	大坪医院 23-2417（三島中央）
8/11	豊永医院 56-3037（金田町金川）	相引医院 74-3127（土居町入野）
8/12	芝医院 56-4811（妻鳥町）	三島外科胃腸ｸﾘﾆｯｸ 24-3111（中之庄町）

※都合により変更する場合があります

愛の血液助け合い運動のお知らせ

7/1～8/31の2か月間は「愛の血液助け合い運動」月間です。毎年、夏になると暑さなどで献血する人が少なくなります。お近くで献血車を見かけたら、ぜひ献血にご協力ください。なお、献血の日程については愛媛県赤十字血液センターのホームページ、またはお電話（089-973-0700）にてご確認ください。
■問い合わせ先
四国中央保健所 企画・医療対策グループ　23-3360

注意！ 熱中症に気をつけて

高温・多湿となる季節になりましたので、熱中症予防に努めましょう。
○無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
○体調を整え、こまめに水分をとりましょう
○体調の悪いときは特に注意しましょう

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れます。

○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れます。

◎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。

健やかでいきいきと暮らせるまちに

健康ガイド

♪ 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**　7/3（水）、8/7（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**　7/19（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**　7/16（火）まで
■**ところ・申し込み先**　保健センター　28-6054

♪ おやこの食育教室（予約制）

料理を作る楽しさを通じて、「食育」について親子で考えましょう！

■**とき**　8/10（土）9：30～13：00
■**内容**　食育の話と調理実習
■**対象**　5歳児～小学生とその保護者
■**定員**　25組（先着順）
■**持参品**　エプロン、三角巾、シューズ（子ども）、ふきん、米1人0.5合（70g）、飲み物
■**参加費**　1人300円
■**申込期限**　7/26（金）まで
■**ところ・申し込み先**　保健センター　28-6054

♪ 第4回HITOフェスタ（無料）

さまざまな医療体験ができる一日限定の医療体験イベントです！ミニライブやフードコート、防災コーナーも！
■**とき**　7/21（日）　10：00～14：00（予定）
■**ところ**　HITO病院及び周辺施設
■**問い合わせ先**　HITOフェスタ実行委員会　29-5633
※詳しくは、ホームページをご覧ください

♪ おれんじサロン四国中央（予約制・無料）

もの忘れが心配な人と、そのご家族の勉強会です。お気軽にご参加ください。
■**内容**　7/22（月）「認知症のことを正しく知ろう」
8/19（月）「認知症の人と上手に向き合うには」
9/24（火）「認知症の人の生活を支える」
■**とき**　14：00～15：30
■**ところ**　四国中央病院3階　講堂
■**定員**　各回とも30名
■**申し込み・問い合わせ先**　四国中央病院 認知症疾患医療センター　58-5610（村尾、大上）
※全ての日程に参加する必要はありません

♪ 風しん抗体検査と予防接種を受けましょう

風しんの抗体保有率の低い年代の方を対象に風しんの抗体検査及び予防接種を無料で実施します。今年度の対象者には6月に無料クーポン券をお送りしていますので、ぜひ受けましょう。
■**対象者**
○令和元年度：
昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
○令和2年度以降：
昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性（対象年度にクーポン券を送付します）※今年度中に検査・接種を希望される場合はお問い合わせください
■**内容と実施場所**
○抗体検査：医療機関、職場や市で行う健診時
○予防接種（抗体検査の結果、十分な抗体がない方のみが対象）：医療機関
■**持参品**　クーポン券、本人確認書類（運転免許証など）、抗体検査結果（予防接種の場合のみ）
■**問い合わせ先**　保健センター　28-6054

風しんについての詳しい情報はこちら
風しん　厚生労働省　検索

♪ 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
■**ところ・申し込み先**　保健センター　28-6054
※当日は15分前から受付開始、時間厳守でお願いします
※参加者多数の場合は調整させていただきます

沐浴編
■**とき**　7/21（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**　9月～12月ごろ出産予定で市内在住の初妊婦さんとそのご主人
■**申込期限**　7/12（金）まで

栄養・運動編
■**とき**　8/7（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、授乳方法を学ぼう
※運動ができる服装（ズボンなど）でお越しください
■**対象**　10月～12月ごろ出産予定で市内在住の初妊婦さんとそのご主人
■**申込期限**　7/31（水）まで