

## ♪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** 8/23（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** 8/19（月）まで
  - **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054



健やかでいきいきと暮らせるために

# 健康ガイド



## ♪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** 8/7（水）・9/4（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

## ♪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** 8/30（金）13：30～15：00（受付13：00～）
  - **ところ** 三島公民館
  - **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
  - **申込期限** 8/23（金）
  - **申し込み先・問い合わせ先**  
高齢介護課  
地域包括支援センター 28-6147
- ※申し込み多数の場合は、9/20（金）に追加実施します（時間、場所は同じ）



## 「元気歯つらつコンクール」に応募しませんか！

県と県歯科医師会では満80歳以上で20本以上の歯を有している方を「元気歯つらつコンクール」で表彰します。

下記の条件を全て満たす方で、応募される方は四国中央保健所へご連絡ください。

### ■応募条件

- 4月1日時点で、満80歳以上の方
- 自分自身の機能する天然の歯を20本以上有する方
- これまでこのコンクールの受賞経験がない方
- 表彰式に出席できる健康状態である方
- 歯科健康診査を受けていただけの方
- 受賞した場合、氏名、年齢、歯数、お住まいの自治体名を公表してもよい方

■ **募集期限** 8/20（火）まで

### ■問い合わせ先

四国中央保健所 地域支援係  
23-3360



## 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 31年3月生	H 31年4月生	H 30年1月生	H 30年2月生	H 28年7月生	H 28年8月生
川之江 新宮	8/19（月） 13：30～15：00	8/1（木） 13：00～13：45	9/5（木） 13：00～13：45	8/22（木） 12：45～13：45	9/12（木） 12：45～13：45	8/8（木） 12：45～13：45	9/19（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	8/29（木） 13：30～15：00	8/5（月） 13：00～13：45	9/2（月） 13：00～13：45	8/27（火） 12：45～13：45	9/24（火） 12：45～13：45	8/6（火） 12：45～13：45	9/10（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	9/13（金） 10：00～11：30	8/2（金）13：00～13：45		保健センター			
	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

## 【保護者のみなさんへ】 夏休みの間に予防注射を！

夏休みは予防接種を受けるよい機会です。

母子健康手帳を確認して、まだ受けていない定期予防接種がある場合は、かかりつけの医療機関などで早めに受けましょう。

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

## 麻しん風しん混合 (MR) 予防接種を受けましょう！

お子さんが生まれたときにお渡しした育児ノートに接種券が入っていますので、ご確認ください。

転入などにより接種券がない方は、母子健康手帳を持って、保健センターまたは保健推進課川之江・土居窓口へお越しください。

### ■対象者

○第1期：1歳児

接種期限：2歳の誕生日前日まで

○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（市ホームページに掲載）

※委託医療機関は変更になる場合があります

※県外での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

## 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
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)
8/18	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根町)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
8/25	岸田メディカルクリニック 56-0188 (妻鳥町)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
9/1	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
9/8	加地医院 23-2039 (三島中央)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)

## ♪ 集団栄養教室（予約制）

### 第3回

■とき 8/17 (土) 13:00～14:00

■ところ HITO 病院3階 大会議室

■内容 心臓病と高血圧の予防について、医師などからお伝えします。動きやすい服装でお越しください。

■申込期限 8/14 (水) 12:00まで

### 第4回

■とき 9/7 (土) 13:00～14:00

■ところ HITO 病院3階 大会議室

■内容 脂質異常症の予防について、医師などからお伝えします。動きやすい服装でお越しください。

■申込期限 9/4 (水) 12:00まで

### 両回とも

■参加費 500円（ヘルシーなお弁当付き）

■申し込み・問い合わせ先

HITO 病院 栄養科 29-5210

FAX 58-5356



## 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。