

♪「健康づくりサポーター養成講座」 & 「知っ得！ゼミ」合同開催!! (予約制・無料)

ご自身の健康、見直してみませんか？

■ 両教室の2回目

- とき 9/17 (火) 13:30 ~ 15:00
- 内容 教えて、ドクター！ PART1  
心の健康の秘訣とは？
- 講師 枝廣篤昌さん (豊岡台病院院長)
- 定員 60名程度
- 持参品 飲み物、筆記用具
- ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

■ 両教室の3回目

- とき 10/11 (金) 13:30 ~ 15:00
- 内容 教えて、ドクター！ PART2  
検診は、受けること、受けた後が大切です
- 講師 小坂泰二郎さん (HITO 病院乳腺外科部長)
- 定員 60名程度
- 持参品 飲み物、筆記用具
- 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 9/27 (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 9/24 (火) 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 9/4 (水)、10/16 (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

♪ 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 9/29 (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 (11月~令和2年2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 9/20 (金) 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	
		H 31年4月生	R 1年5月生	H 30年2月生	H 30年3月生	H 28年8月生	H 28年9月生
川之江 新宮	10/28 (月) 13:30 ~ 15:00	9/5 (木) 13:00 ~ 13:45	10/3 (木) 13:00 ~ 13:45	9/12 (木) 12:45 ~ 13:45	10/10 (木) 12:45 ~ 13:45	9/19 (木) 12:45 ~ 13:45	10/24 (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	9/26 (木) 13:30 ~ 15:00	9/2 (月) 13:00 ~ 13:45	10/7 (月) 13:00 ~ 13:45	9/24 (火) 12:45 ~ 13:45	10/29 (火) 12:45 ~ 13:45	9/10 (火) 12:45 ~ 13:45	10/8 (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	10/4 (金) 13:00 ~ 13:45 対象はR1年5月生・6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

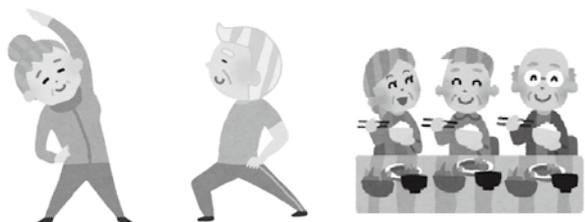
## 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

自殺は、「さまざまな問題を抱えて追い込まれた末の死」であり、「個人の問題ではなく社会の問題」と言われています。問題が複雑化する前に、周囲の気づきと温かな言葉で、大切な命を守りましょう。



## 9月は「健康増進普及月間」です。

1に運動 2に食事  
しっかり禁煙 最後にクシリ  
～健康寿命をのばしましょう～



## 歯周病検診のご案内（要申込・無料）

日本人の40歳以上の約8割の方が歯周病と言われています。歯周病は、歯を失う大きな原因の一つです。

早期発見と予防のために年に1度は検診を受けましょう！



- 対象 20歳～65歳（令和2年3月31日時点）で、歯科疾患の治療中でない方
- 内容 歯科医による歯周・口腔内診査
- 申し込み・実施期間 令和2年2月末まで
- 申し込み・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
9/1	宮崎内科 59-5000（妻鳥町）	松風病院 74-2001（土居町入野）
9/8	豊永医院 56-3037（金田町金川）	ふく整形外科 74-0029（土居町中村）
9/15	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）
9/16	クリニック山崎内科 57-0035（川之江町）	白石医院 25-0777（豊岡町豊田）
9/22	福田医院 23-2188（下柏町）	花房内科 24-2200（中之庄町）
9/23	川関高橋医院 56-2022（金生町下分）	あんどう整形外科 74-1715（土居町小林）
9/29	矢部内科 23-5018（三島宮川）	みよし循環器クリニック 24-5311（寒川町）
10/6	白石循環器科 58-0444（金生町下分）	青野医院 74-7470（土居町津根）
10/13	井上整形外科 24-2171（三島中央）	豊岡台病院 25-0088（豊岡町長田）

## 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

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。