

♪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 10/16 (水)、11/20 (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 10/18 (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 10/15 (火) まで

■ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方は自己負担金1,000円で受けられます

■接種期間 10/15 (火) ~ 12/31 (火) ※休診日を除く

■対象 接種日に満65歳以上の方、満60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気のある方

■接種回数 年1回

■持参品 医療保険証、身体障害者手帳など

■申し込み先 市と委託契約している医療機関

※医療機関については、かかりつけ医にご確認いただくか保健センターまでお問い合わせください

※県外での接種を希望される場合は、事前に申請が必要です。保健センターまでお問い合わせください

■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	
		R1年5月生	R1年6月生	H30年3月生	H30年4月生	H28年9月生	H28年10月生
川之江 新宮	10/28 (月) 13:30 ~ 15:00	10/3 (木) 13:00 ~ 13:45	11/7 (木) 13:00 ~ 13:45	10/10 (木) 12:45 ~ 13:45	11/14 (木) 12:45 ~ 13:45	10/24 (木) 12:45 ~ 13:45	11/21 (木) 12:45 ~ 13:45
	川之江ふれあい交流センター (隣接する市民会館川之江会館の解体工事の状況により、11月から会場を変更する場合があります)						
三島	10/31 (木) 13:30 ~ 15:00	10/7 (月) 13:00 ~ 13:45	11/11 (月) 13:00 ~ 13:45	10/29 (火) 12:45 ~ 13:45	11/19 (火) 12:45 ~ 13:45	10/8 (火) 12:45 ~ 13:45	11/5 (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: 12/20 (金) 12:45 ~ 13:45			
土居	11/29 (金) 10:00 ~ 11:30	10/4 (金) 13:00 ~ 13:45					
	土居こども館	土居窓口センター3階		保健センター			

※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



健やかでいきいきと暮らせるために

健康ガイド



♪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

栄養・運動編

■とき 11/6 (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 令和2年1月~3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 10/30 (水) まで

沐浴編

■とき 11/17 (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 令和2年1月~4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 11/8 (金) まで



10月は「骨髄バンク推進月間」です

毎年約6,000の方が、突然、白血病などの血液難病にかかっています。あなたの善意が血液難病患者の命を救います。18歳から54歳までの健康な方の登録をお願いします。最寄りの窓口は西条保健所です。

■問い合わせ先 県業務衛生課 089-912-2391
西条保健所 0897-56-1300

10月は「がん検診受診率50%達成」に向けた集中キャンペーン月間です

がん検診受診率の向上を図るため、国民一人ひとりが検診の必要性を認識し、検診を受診しましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

10月17日～23日までの1週間は「薬と健康の週間」です。薬の効果・副作用などについて正しく理解していますか？

「健康サポート薬局」では、「かかりつけ薬局」によるお薬に関する相談に加え、健康食品や食事・栄養摂取に関すること、介護用品などに関する相談にも対応しています。

安心してお薬を使用するために、いつでも気軽に相談できる薬局を見つけましょう！

■問い合わせ先 四国中央保健所 企画課
企画・医療対策グループ 23-3360



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
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)
10/14	井上整形外科 24-2171 (三島中央)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
10/20	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
10/22	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
10/27	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
11/3	松岡整形外科 58-5455 (川の江町)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
11/4	岸田マイカクリニック 56-0188 (妻鳥町)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
11/10	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	相引医院 74-3127 (土居町入野)

♪第12回 HITO 病院 地域医療講演会 (申し込み不要・無料)

■とき 10/30 (水) 19:00～20:30

■ところ しこちゅ～ホール (市民文化ホール) 小ホール

■内容 「脳卒中を防ぐために」ほか

■講師 高木康志さん (徳島大学脳神経外科教授)
篠原直樹さん (HITO 病院脳卒中センター副センター長)

■問い合わせ先 HITO 病院 地域医療介護連携課
29-5704

♪第40回 四国中央病院 市民公開講座 (申し込み不要・無料)

■とき 10/23 (水) 15:00～16:00

■ところ 四国中央病院3階 講堂

■内容 「乳がんの診断・治療について」

■講師 松山和男さん (四国中央病院外科統括部長)

■問い合わせ先 四国中央病院 総務課 58-3515



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。