

♪健康づくりサポーター養成講座 (予約制・無料)

地域を元気にするために、健康づくりに関する知識や技術を学びませんか！

- とき 12/2 (月) 13:30～15:00
(全6回のうちの4回目です)
- ※11/25 (月) から日程が変更になりました

- ところ 福祉会館4階 多目的ホール
- 内容 地域みんなでロコモ撃退！
- 講師 間島直彦さん (HITO 病院整形外科部長)
- 申し込み先 保健センター 28-6054

ロコモって？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称で、骨や関節、筋肉などの衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと

♪知っ得！ゼミ 受講生大募集 (予約制・無料)

健康、見直してみませんか！

- とき 12/10 (火) 13:30～15:00
(全5回のうちの4回目です)
- 内容 「教えて、栄養士さん！フレイル・低栄養って？」
- 定員 60名程度
- 持参品 飲み物、筆記用具など
- 講師 管理栄養士(保健センター職員)
- ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

フレイルって？

高齢になって筋力や体力が衰えた、要介護手前の状態のこと



健やかでいきいきと暮らせるために

健康ガイド



♪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 11/15 (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 11/11 (月) まで
- ところ・申し込み先 保健センター 28-6054



♪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 11/20 (水)・12/4 (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

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6月生	R1年7月生	H30年4月生	H30年5月生	H28年10月生	H28年11月生
川之江 新宮	12/9 (月) 13:30～15:00	11/7 (木) 13:00～13:45	12/5 (木) 13:00～13:45	11/14 (木) 12:45～13:45	12/12 (木) 12:45～13:45	11/21 (木) 12:45～13:45	12/19 (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、会場を変更する場合があります						
三島	11/28 (木) 13:30～15:00	11/11 (月) 13:00～13:45	12/2 (月) 13:00～13:45	11/19 (火) 12:45～13:45	12/24 (火) 12:45～13:45	11/5 (火) 12:45～13:45	12/3 (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	12/6 (金) 13:00～13:45 対象はR1年7月生・8月生		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：健診会場を変更する場合のみ、該当者には電話などでお知らせいたします

※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

♪ 四国中央病院市民公開講座（無料）

専門の医師とスタッフが、いろいろな病気の治療法や予防法について、できるだけ分かりやすく講演を行い、質問や相談にもお答えします。

- **とき** 11/20（水） 15：30～16：30
- **ところ** 四国中央病院 3階 講堂
- **内容** 講演「人生のたそがれ時に糖尿病と出会って～おつき合いを楽しむ工夫～」
- **講師** 西山誠一さん（四国中央病院副院長）
- **問い合わせ先** 四国中央病院 総務課 58-3515

♪ 第6回集団栄養教室（予約制）

「生活習慣病予防～運動の目安量 / 低カロリー～おかずで差がつく減量法～」

- **とき** 12/7（土） 13：00～14：00
- **ところ** HITO 病院 3階 大会議室
- **内容** 運動や減量法についてメディカルスタッフがお話しします。軽い運動もしますので、動きやすい服装でお越しください。
- **申込期限** 12/4（水） 12：00 まで
- **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

♪ エイズ相談、HIV 検査（予約制）

12/1～12/7 は「愛媛県エイズ予防週間」です。

- **とき** 12/5（木） 17：30～19：00
 - **ところ** 四国中央保健所 2階 予診室
 - **申し込み先** 四国中央保健所 23-3360
- ※前日までにお申し込みください
※検査結果は、採血後約 30 分後にお知らせします

♪ 愛媛大学地域サテライトセンター市民公開講座（予約制・無料）

「健康で長生きするために」

- **とき** 11/18（月） 19：00～20：30
- **ところ** HITO 病院 3階 大会議室
- **内容** 「地域医療再生学講座～10年の歩みと整形外科の役割～」 「腰痛について」 「脳卒中を学ぼう！」
- **申し込み** 電話またはファクスでお申し込みください（当日参加も可）。
- **講師** 間島直彦さん（愛媛大学教授）
見崎 浩さん（愛媛大学助教授）
尾崎沙耶さん（愛媛大学助教授）
- **申し込み・問い合わせ先**
愛媛大学地域医療再生学講座
089-960-5930 FAX 089-960-5485

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
11/3	松岡整形外科 58-5455（川之江町）	みよし循環器クリニック 24-5311（寒川町）
11/4	岸田メイトイクリニック 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）
11/17	豊永医院 56-3037（金田町金川）	西岡病院 24-5511（三島金子）
11/23	宮崎内科 59-5000（妻鳥町）	三島外科胃腸クリニック 24-3111（中之庄町）
11/24	ふじえだファミリークリニック 23-5864（中曾根町）	大坪医院 23-2417（三島中央）
12/1	大西内科医院 56-2018（金生町下分）	松風病院 74-2001（土居町入野）
12/8	クリニック山崎内科 57-0035（川之江町）	西岡病院 24-5511（三島金子）

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処置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。