

♪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分前から受け付け開始、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 1/26 (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3月～6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 1/17 (金) まで

栄養・運動編

- とき 2/5 (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4月～6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 1/29 (水) まで

♪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、健康作りに関する知識や技術を学びませんか！

- とき 1/24 (金) 13:30 ~ 15:00
(全6回のうちの5回目です)
- ところ 福社会館4階 多目的ホール
- 内容 健康寿命を延ばそう！体力作り編
- 講師 尼川貴大さん（フィット川之江トレーナー）
- 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



午後のがん検診を実施します！（予約制） 〔子宮頸がん、乳がん（マンモ）、大腸がんのみ〕

- とき 2/21 (金) (受付 12:30 ~ 14:00)
- ※受け付け後健診実施。子宮頸がんのみ 13:15 から実施
- 対象 子宮頸がん検診：20歳以上の女性
乳がん（マンモ）検診：40歳以上の女性
※2年に1回
大腸がん検診：40歳以上の男女
- 料金 子宮頸がん検診：1,200円
乳がん（マンモ）検診：1,500円
大腸がん検診：500円
- ※託児あり（予約時にお申し出ください）
- 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 1/22 (水)、2/19 (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8月生	R1年9月生	H30年6月生	H30年7月生	H28年12月生	H29年1月生
川之江 新宮	2/10 (月) 13:30 ~ 15:00	1/9 (木) 13:00 ~ 13:45	2/6 (木) 13:00 ~ 13:45	1/16 (木) 12:45 ~ 13:45	2/13 (木) 12:45 ~ 13:45	1/23 (木) 12:45 ~ 13:45	2/27 (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	1/30 (木) 13:30 ~ 15:00	1/20 (月) 13:00 ~ 13:45	2/3 (月) 13:00 ~ 13:45	1/28 (火) 12:45 ~ 13:45	2/25 (火) 12:45 ~ 13:45	1/7 (火) 12:45 ~ 13:45	2/4 (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：3/13 (金) 12:45 ~ 13:45			
土居	1/31 (金) 10:00 ~ 11:30	2/7 (金) 13:00 ~ 13:45 対象はR1年9月生・10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。

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

♪ HITO サロン「茶話会」(無料)

- **とき** 2/10 (月) 14:00 ~ 15:00
- **ところ** HITO 病院 10 階 多目的室
- **内容** がん患者さんやそのご家族、医療職が集まり、アットホームな雰囲気の中で情報交換やコミュニケーションができるサロンです。
- **対象** がん患者及び家族の方
- **問い合わせ先** HITO 病院 サポートイブケアチーム
29-5320 FAX 58-2223

♪ 第 2 回糖尿病教室「あなたが変われば遠ざかる糖尿病合併症」

- **とき** 2/1 (土) 13:00 ~ 14:00 (受付 12:30 ~)
- **ところ** HITO 病院 3 階 大会議室
- **内容** 糖尿病合併症予防に役立つお話です。運動もありますので、動きやすい服装でお越しください。
- **申し込み** 電話またはファクスでお申し込みください。
- **申込期限** 1/29 (水) 正午まで
- **参加費** 500 円 (食事付き)
- **申し込み・問い合わせ先** HITO 病院 栄養課
29-5210 FAX 58-5356

愛媛大学地域サテライトセンター / 四国中央病院

♪ 市民公開講座 (無料)

- **とき** 1/22 (水) 13:00 ~ 14:00
 - **ところ** 四国中央病院 3 階 講堂
 - **内容** ①講演「子どものホームケア講座」
②講演「発達障がいって何? ~かんしゃくもち、動き回る、これって異常? ~」
 - **講師** ①新野亮治さん (四国中央病院小児科医師)
②日野ひとみさん (四国中央病院小児科医師)
 - **問い合わせ先** 四国中央病院 総務課 58-3515
- ※キッズスペースもあります

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
1/1	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)
1/2	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	生協宇摩診療所 25-0114 (寒川町)
1/3	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	患康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
1/5	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
1/12	福田医院 23-2188 (下柏町)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
1/13	松岡整形外科 58-5455 (川之江町)	三島外科胃腸クリニック 24-3111 (中之庄町)
1/19	岸田メディカクリニック 56-0188 (妻鳥町)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
1/26	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
2/2	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
2/9	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根町)	あんどう整形外科 74-1715 (土居町小林)

♪ 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** 1/17 (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
 - **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** 1/14 (火) まで
 - **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054
- ※お子さん連れの場合はおんぶひもをご持参ください

<大人の歯周病検診のご案内> 新規申し込みも受付中 (無料)

- **ところ** 市内指定医療機関
 - **対象** 20 歳 ~ 65 歳 (年度末年齢) で歯科疾患の治療中でない方
 - **申し込み・問い合わせ先** 保健センター 28-6054
- ※「個別歯周病検診」をお申し込みの方で、まだ受診されていない方は、早めに受診しましょう! 受診期間は 2/29 (土) までです

特定健診の受診券有効期日は 3/31 (火) までです!

集団健診(がん検診もあり)日程残りわずか! (無料)

- **内容** 自覚症状がないまま進行することが特徴の生活習慣病に関する検査です。生活習慣病の予防や早期発見のため、毎年の健診受診をお勧めします。集団健診の日程など、詳しくは、お問い合わせください。
- **対象** 国民健康保険に加入している 40 歳 ~ 74 歳の方
- **問い合わせ先** 国保医療課 国民健康保険係
28-6020



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・ブッシュ回線)

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・1/1 ~ 1/3 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。

お願い