

## ♪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** 2/19(水)・3/18(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** 2/21(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** 2/17(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



## ♪知っ得！ゼミ(予約制・無料)

自分の健康、見直してみませんか？

- とき** 2/14(金) 13:30～15:00  
(全5回のうちの最終回です)
- ところ** 福祉会館4階 多目的ホール
- 内容** 「教えて、先生！プロに聞く運動を続ける秘訣！」
- 講師** 達 彰宏さん(エリエールスポーツクラブ 運動指導士)
- 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** 3/15(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** 5月～8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** 3/11(水)まで
- ※参加者多数の場合は調整させていただきます

## ♪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** 2/19(水) 13:30～15:00  
(全6回のうちの最終回です)
- 内容** 「健康寿命を延ばそう！生活習慣病編」
- 講師** 長谷川陽一さん(長谷川病院医師)
- 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<br>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9月生                | R1年10月生               | H30年7月生  | H30年8月生                | H29年1月生                | H29年2月生                |
| 川之江<br>新宮 | 2/10(月)<br>13:30～15:00                                | 2/6(木)<br>13:00～13:45 | 3/5(木)<br>13:00～13:45 | 2/13(木)<br>12:45～13:45   | 3/12(木)<br>12:45～13:45 | 2/27(木)<br>12:45～13:45 | 3/19(木)<br>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        | 2/20(木)<br>13:30～15:00                                | 2/3(月)<br>13:00～13:45 | 3/2(月)<br>13:00～13:45 | 2/25(火)<br>12:45～13:45   | 3/3(火)<br>12:45～13:45  | 2/4(火)<br>12:45～13:45  | 3/17(火)<br>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<br>とき:3/13(金) 12:45～13:45 |                        |                        |                        |
| 土居        | 3/9(月)<br>10:00～11:30                                 | 2/7(金)<br>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   |                        |                        |                        |

※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

**接種期限 (3月31日) が近づいています!!** ■問い合わせ先 保健センター 28-6054

※県外の医療機関で接種する方は、あらかじめ申請手続きが必要ですのでお問い合わせください

**麻しん風しん混合予防接種(MR2期)(無料)**

母子健康手帳を確認し、まだ接種していないお子さんは早めの接種をお勧めします。

**対象者** 平成25年4月2日～平成26年4月1日  
生まれのお子さん

※4月1日以降は全額自己負担になります

**高齢者の肺炎球菌予防接種**

今年度の対象者の方には、紫色の封筒でご案内を昨年4月初旬にお送りしています。ご希望の方は、期限までに接種してください。

**料金** 4,000円

**♪ HITO 病院市民公開講座 (無料)**

■とき 2/15 (土) 14:00～15:30 (受付13:30～)

■ところ 消防防災センター3階 大会議室

■内容 講演①「じいちゃん 帰ろう～住み慣れた自宅で最期を迎えること～」  
講演②「緩和ケアのススメ～人生生き生き納得人生の送り方～」

■講師 ①加地千明さん (HITO 病院看護師長)  
②中橋 恒さん (松山ベテル病院院長)

■問い合わせ先

HITO 病院 サポートケアチーム 29-5320

**♪ 第13回地域医療講演会 (無料)**

■とき 3/9 (月) 19:00～20:30 (受付18:30～)

■ところ しこちゅ～ホール (市民文化ホール) 小ホール

■内容 講演「最新の心臓病の予防と治療について」

■講師 佐田政隆さん (徳島大学循環器内科教授)

■問い合わせ先

HITO 病院 地域医療介護連携課 29-5704

**♪ 四国中央病院市民公開講座 (無料)**

■とき 2/17 (月) 14:00～15:00

■ところ 四国中央病院3階 講堂

■内容 講演「認知症の治療と予防～認知症に対して今できること～」

■講師 山崎聖広さん (四国中央病院精神科医師)

■問い合わせ先 四国中央病院 総務課 58-3515

**だれかじゃない、あなたの力が必要です!!**

**～はたちの献血キャンペーン～**

新たに成人を迎えた「はたち」の若者を中心として、幅広い世代に献血への理解と協力をお願いするため、1～2月にかけて「はたちの献血」キャンペーンを開催しています。お近くで献血車を見かけたら、ぜひ献血にご協力ください。

■問い合わせ先

愛媛県赤十字血液センター  
089-973-0700

四国中央保健所

企画・医療対策グループ 23-3360



愛媛県献血推進キャラクター

**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                           |
|------|----------------------------------|------------------------------|
| 2/2  | 宮崎内科<br>59-5000 (妻鳥町)            | 松風病院<br>74-2001 (土居町入野)      |
| 2/9  | ふじえだファミリークリニック<br>23-5864 (中曽根町) | あんどろ整形外科<br>74-1715 (土居町小林)  |
| 2/11 | 大西内科医院<br>56-2018 (金生町下分)        | 青野医院<br>74-7470 (土居町津根)      |
| 2/16 | クリニック山崎内科<br>57-0035 (川之江町)      | 豊岡台病院<br>25-0088 (豊岡町長田)     |
| 2/23 | 矢部内科<br>23-5018 (三島宮川)           | ふく整形外科<br>74-0029 (土居町中村)    |
| 2/24 | 白石循環器科<br>58-0444 (金生町下分)        | 鈴木医院<br>74-7700 (土居町小林)      |
| 3/1  | 井上整形外科<br>24-2171 (三島中央)         | みよし循環器クリニック<br>24-5311 (寒川町) |
| 3/8  | 川上こどもクリニック<br>57-1155 (金生町山田井)   | 生協宇摩診療所<br>25-0114 (寒川町)     |

**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

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