

♪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、お茶など

■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 5/15（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 7月～9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 5/8（水）まで

沐浴編

■とき 5/19（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（沐浴体験）

■対象 7月～10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 5/10（金）まで

♪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 5/31（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 5/27（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



高齢者の肺炎球菌感染症 定期予防接種 ～法改正により助成対象者拡大～

今年度の助成対象者には、4月上旬に接種券（紫色の封筒）を発送しています。接種を希望される対象者は、まずはかかりつけ医にご相談ください（接種をする場合は委託医療機関に予約が必要です。また県外での接種を希望される方は事前に保健センターまでお申し込みください）。

■対象者 令和元年度に以下の年齢になる方（過去に接種を受けたことがある方は助成対象外です）

65歳	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生の方
70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生の方
75歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生の方
80歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生の方
85歳	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生の方
90歳	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生の方
95歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生の方
100歳以上	大正9年4月1日以前にお生まれの方

■接種料金 4,000円（自己負担額）

■接種期限 令和2年3月31日まで

■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	
		H30年12月生	H31年1月生	H29年10月生	H29年11月生	H28年4月生	H28年5月生
川之江 新宮	6/10（月） 13:30～15:00	5/9（木） 13:00～13:45	6/6（木） 13:00～13:45	5/16（木） 12:45～13:45	6/13（木） 12:45～13:45	5/23（木） 12:45～13:45	6/27（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	5/30（木） 13:30～15:00	5/13（月） 13:00～13:45	6/3（月） 13:00～13:45	5/28（火） 12:45～13:45	6/4（火） 12:45～13:45	5/14（火） 12:45～13:45	6/18（火） 12:45～13:45
		保健センター					
土居	5/24（金） 10:00～11:30	6/7（金）13:00～13:45 ※対象はH31年1月生・2月生		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：6/21（金）12:45～13:45			
		土居こども館					

※川之江・新宮地域にお住まいの方へ：健診・相談場所は、川之江ふれあい交流センター（市民会館川之江会館隣）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。

☎ 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

5月31日は世界禁煙デーです
(禁煙週間：5月31日～6月6日)

喫煙は健康に与える影響が大きく、個人の嗜好にとどまらない健康問題です。生活習慣病を予防するうえでも、一人ひとりが「禁煙」について考えましょう。

♪知っ得！ゼミ（予約制・無料）

健康に関する知って得する情報をお伝えします！

- **とき** 6/19 (水) 13:30～15:00
(全5回のうちの1回目です)
- **内容** 「教えて、歯医者さん！歯周病ってどんな病気？」
- **定員** 40名程度 (参加された方に粗品プレゼント)
- **講師** 窪田佑輔さん (窪田歯科医院)
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054

♪音楽療法コンサート（無料）
「絆を深める癒しのコンサート～ともに未来へ～」

- **とき** 5/18 (土) 14:00～15:30
- **ところ** HITO 病院 1階 ホスピタルストリート
- **内容** 音楽を通して癒しをご提供します。
- **出演者** 日比野則彦さん (サクソ奏者)、日比野愛子さん (ソプラノ歌手)、四国中央少年少女合唱団、伊予三島混声合唱団、HITO 病院軽音楽部
- **問い合わせ先** HITO 病院 総務管理課 29-5633

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
5/1	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町長田)
5/2	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)
5/3	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	三島外科胃腸クリニック 24-3111 (中之庄町)
5/4	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
5/5	松岡整形外科 58-5455 (川之江町)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
5/6	加地医院 23-2039 (三島中央)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
5/12	岸田メディカクリニック 56-0188 (妻鳥町)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
5/19	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
5/26	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
6/2	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)
6/9	福田医院 23-2188 (下柏町)	花房内科 24-2200 (中之庄町)

♪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** 6/13 (木) 13:30～15:00
(全6回のうちの1回目です)
- **ところ** 福祉会館 4階 多目的ホール
- **内容** 「地域みんなで一緒に、楽しく、元気に、健康で！」
※運動ができる服装 (ズボンなど) でお越しください
- **定員** 60名程度
- **持参品** 飲み物、タオルなど
- **講師** 片山昭彦さん (健康運動指導士)
- **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** 5/15 (水)・6/5 (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

地域医療対策室からのお願い！

急患医療センターはゴールデンウィーク中 (4/28～5/6) 休診します。体調が悪いと思われる方は、昼間早めに休日当番医をご利用ください。

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・祝日・4/28～5/6 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。