

## ♪ 食生活改善推進員養成講座（予約制）

健康的な食生活を送るための基本的な知識を学んでみませんか！

- **とき** 5/10（金）9：30～13：00
- ※5月から平成32年2月までの毎月1回
- **内容** 栄養の基礎知識、調理の基本、食品成分表の使い方など
- **定員** 30名（先着順）
- **持参品** エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
- **申込期限** 4/25（木）まで
- **参加費** 1回300円（調理実習費）
- **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** 4/19（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** 4/15（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



## 麻しん（はしか）風しん 混合予防接種を受けましょう！

お子さんが生まれたときにお渡しした育児ノートに接種券が入っていますので、ご確認ください。

転入などにより接種券がない方は、母子健康手帳を持って、保健センターまたは保健推進課川之江・土居窓口へお越しください。

### ■ 対象者

○第1期：1歳児

接種期限：2歳の誕生日前日まで

○第2期：平成25年4月2日～平成26年4月1日  
生まれのお子さん

接種期限：平成32年3月31日まで

■ **接種場所** 委託医療機関（市ホームページに掲載）

※委託医療機関は変更になる場合があります

※県外での接種をご希望の方は、事前に申請が必要です  
ので、保健センターへお問い合わせください

■ **費用** 無料

※期限を過ぎると全額自己負担になります

■ **持参品** 予診票、接種券、母子健康手帳

■ **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11月生	H30年12月生	H29年9月生	H29年10月生	H28年3月生	H28年4月生
川之江 新宮	4/8（月） 13：30～15：00	4/4（木） 13：00～13：45	5/9（木） 13：00～13：45	4/11（木） 12：45～13：45	5/16（木） 12：45～13：45	4/18（木） 12：45～13：45	5/23（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	4/25（木） 13：30～15：00	4/1（月） 13：00～13：45	5/13（月） 13：00～13：45	4/23（火） 12：45～13：45	5/28（火） 12：45～13：45	4/2（火） 12：45～13：45	5/14（火） 12：45～13：45
	保健センター						
土居	5/24（金） 10：00～11：30	4/5（金）13：00～13：45		保健センターで受診できない土居地域の方は、 <b>土居窓口センター3階</b> 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	土居窓口センター3階					

※1歳6か月児健診・3歳児健診の開始時間を変更しています

※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

## ♪ 集団栄養教室（予約制）

- **とき** 4/20（土）13：00～
- **ところ** HITO 病院 3階 大会議室
- **内容** 高血圧症と食事の関係について、病気の予防に役立つ内容をお伝えします。
- **申込期限** 4/17（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

## ♪ HITO サロン（申し込み不要・無料）

- がん患者・家族同士の交流会。  
がんに関するお悩みや不安について、お話ししませんか。
- **とき** 4/8（月）14：00～
  - **ところ** HITO 病院 10階 談話室
  - **内容** お花見イベント
  - **問い合わせ先** HITO サポートブケアチーム 29-5320

## 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
4/7	川関高橋医院 56-2022（金生町下分）	生協宇摩診療所 25-0114（寒川町）
4/14	福田医院 23-2188（下柏町）	あんどろ整形外科 74-1715（土居町小林）
4/21	矢部内科 23-5018（三島宮川）	ふく整形外科 74-0029（土居町中村）
4/28	白石循環器科 58-0444（金生町下分）	白石医院 25-0777（豊岡町豊田）
4/29	井上整形外科 24-2171（三島中央）	みよし循環器クリニック 24-5311（寒川町）
4/30	川上こどもクリニック 57-1155（金生町山田井）	青野医院 74-7470（土居町津根）
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）

## ♪ 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** 4/24（水）・5/15（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

## 国民健康保険加入の40歳～74歳の方へ 平成31年度の特健診の受診券は 5月上旬ごろ発送予定です

特定健診・国保ドックの受診を希望される方は、事前予約が必要です。

日程などの詳細は、受診券（右記の黄色の封筒で郵送）に同封するチラシ、または広報5月号に同封する総合健診カレンダーをご確認ください。

### ■ 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か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・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。