

♪育児相談・妊婦相談（無料）

日時	場所
7/17（金）10：00～11：30	土居こども館
7/30（木）13：30～15：00	保健センター
8/27（木）13：30～15：00	保健センター

※感染防止対策の徹底にご協力をお願いします
 ※上記相談日以外でも、妊娠や育児に関する相談は随時
 行っておりますのでお気軽にご相談ください

■問い合わせ先 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 7/31（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名程度
 - 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 7/27（月）まで
 - ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

♪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分前から受付開始、時間厳守をお願いします
 ※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 7/19（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（沐浴実習）
- 対象 9月～12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 7/10（金）まで

栄養・運動編

- とき 8/4（火）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 10月～12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 7/28（火）まで

♪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 8/5（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



健康でいきいきと暮らせるために

健康ガイド



新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、保健センターで実施している健診・教室・相談が中止・延期になる場合があります。市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

☎保健センター 28-6054

遅らせないで！子どもの予防接種

～新型コロナウイルス対策が気になる保護者の方へ～

お子さんの予防接種は遅らせずに、予定通り受けましょう。

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。まだ接種期間内の方は、早めに接種をお済ませください。

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

愛の血液助け合い運動のお知らせ

7/1～8/31の2か月間は「愛の血液助け合い運動」月間です。暑さに加えて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大でイベントなどが中止になった影響もあり、献血協力者数が減少しています。輸血医療に必要な血液を確保するため、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。なお、献血の日程については愛媛県赤十字血液センターのホームページ、または電話（089-973-0700）でご確認ください。

■問い合わせ先

四国中央保健所
 企画・医療対策グループ 23-3360



風しん抗体検査と予防接種を受けましょう

風しんの抗体保有率の低い年代の方を対象に風しんの抗体検査及び予防接種を無料で実施しています。対象者には4月に無料クーポン券をお送りしていますので、ぜひ受けましょう。

■対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

■内容と実施場所

- 抗体検査：医療機関、職場や市で行う健診時
- 予防接種（抗体検査の結果、十分な抗体がない方が対象）：医療機関

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

乳幼児健診～子どもの健やかな発育のために～

お住まい (地域)	4か月児健診		1歳6か月児健診		3歳児健診	
	R2年2月生	R2年3月生	H30年12月生	H31年1月生	H29年6月生	H29年7月生
川之江 新宮	7/1 (水) 12:45～13:30	8/5 (水) 12:45～13:30	7/9 (木) 12:45～13:30	8/20 (木) 12:45～13:30	7/2 (木) 12:45～13:30	8/6 (木) 12:45～13:30
	川之江ふれあい交流センター					
三島	保健センター		7/8 (水) 12:45～13:30	8/19 (水) 12:45～13:30	7/15 (水) 12:45～13:30	8/26 (水) 12:45～13:30
	8/7 (金) 13:00～13:45 対象はR2年3月生・4月生		保健センターで受診できない土居地域の方は、 <u>ユーホール（土居文化会館）1階（会場を変更しています）</u> 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：9/11 (金) 12:45～13:45			
土居	ユーホール（土居文化会館）1階 ※会場を変更していますので、ご注意ください		保健センター			

※7月及び8月の健診対象者は、受付時間などを個別に通知しますので、ご確認のうえ来所してください

※延期となっている対象者の方も準備が整いしだい、個別にご案内しますのでお待ちください

※川之江・新宮地域の4か月児健診の場所が変わりましたのでご注意ください

※乳幼児健診の受付時間が変わりました（土居地域を除く）のでご注意ください

※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。
- 頭囲を測定しますので、健診当日お子さんの髪を留める場合は耳より上で留めないでください。
- 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。

☎ 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

休日当番医 診療時間 9:00～18:00

月日	東部	西部
7/5	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
7/12	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)
7/19	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	青野医院 74-7470 (土居町津根)
7/23	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	三島外科胃腸クリニック 24-3111 (中之庄町)
7/24	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
7/26	井上整形外科 24-2171 (三島中央)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町長田)
8/2	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
8/9	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
8/10	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)

※都合により変更する場合があります

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。