

乳幼児

◎3密を防ぐため日程・受付時間を調整し、個別に通知しています。
◎これまでに健診を受けていない人で、希望する人は保健センターまでご連絡ください。

乳児一般健康診査

内容(対象月齢)	方法	持参するもの
1回目(3~4カ月)	委託医療機関で 診療時間内に実施	・乳児一般健康診査受診票 ・母子健康手帳
2回目(9~11カ月)		

乳児一般健康診査受診票は、
生後2カ月頃に予防接種手帳
と合わせてお送りします。

保健センターで実施する健康相談・健康診査

内容(対象月齢)	日程	受付時間
5カ月児健康相談 (R4年1月生)	6/22 (水)、 24 (金)	9:30~10:30
1歳6カ月児健康診査 (R2年11月生)	6/28 (火)、 29 (水)、 30 (木)	13:20~14:20
3歳児健康診査 (H30年11月生)	6/7 (火)、 8 (水)、 9 (木)	12:50~14:00

絵本が入った「ブックスタート」、
積み木が入った「ウッド
スタート」をプレゼント!

すこやかダイヤル

保健センター ☎35-1070
すまいるステーション ☎35-1101
保健師・栄養士・歯科衛生士などが
健康に関する相談に応じます。

子どものむし歯予防教室

内容(対象月齢)	日程	受付時間・場所	持参するもの
歯科健診・フッ化物塗布 (1歳9カ月~3歳未満)	6/16 (木)	13:00~14:30 保健センター	・母子健康手帳 ・タオル

◎予約制。保健センターに電話で申し込んでください。

健康づくり

■6月4日は虫歯予防デーです!

●妊婦の皆さん、妊婦歯科健康診査を受けましょう!
妊婦歯科健康診査を受けた妊婦さんのうち、約6割に歯周病、約半数にむし歯が見つかっています。
歯周病に罹患している場合は、低出生体重児や早産のリスクが高くなること分かっています。
早期発見・早期治療が大切です。つわりが落ち着いたら早めに受診しましょう。

●子どもの歯を守るには保護者の力が必要です!

乳歯のむし歯の特徴は、進行が早く重症化しやすいことです。

<乳歯をむし歯から守るには…>

- ①仕上げ磨き(9歳ごろまでは保護者の仕上げ磨きを毎日の習慣にする)
- ②規則正しい生活習慣(生活リズムを整え、おやつやジュースなどをダラダラ摂取しないように)
- ③定期的なフッ化物塗布

■一日人間ドック~年に1回は受診しましょう~

血液検査、各種がん検診、腹部超音波検査、心電図、視聴覚検査、ほか

対 40歳以上(国保被保険者、後期高齢者医療被保険者およびその他の保険加入者のうち健診を受ける機会がない人) 日 6月6日(月)、14日(火)、22日(水)、28日(火)

場 新居浜市医師会館 申 保健センター(要予約)

¥ 11,000円(市が約30,000円負担)

※あかがねポイント100pt付与事業です

■はつらつ健康相談

体組成測定、血圧測定、歯科相談など

日 6月14日(火) 13:30~15:30(歯科相談併設)、
23日(木) 9:30~11:30、7月1日(金) 13:30~15:30
(歯科相談併設) 場・申 保健センター(要予約)

¥ 無料 ※あかがねポイント50pt付与事業です

■こころの相談(ZOOMでの相談も可)

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます。

日 6月17日(金) 9:30~11:30 ¥ 無料

場・申 保健センター(要予約) 定 2組程度

■精神障がい者家族教室公開講座

こころと眠りの関係~睡眠を改善し精神の安定をはかる~

日 6月20日(月) 13:30~15:00(開場13:00)

講師 橋爪あき(〔一社〕日本眠育普及協会)

場・申 保健センター(要予約) 定 40人 ¥ 無料

その他 家族以外の市民も参加可

■食生活改善推進員教育講座受講生募集

バランス食や健康づくりについて学び、地域で一緒に活動しませんか。調理実習も行います♪

対 18歳以上で全日程出席できる人(過去受講者除く)

日 全6回 ①7月13日(水)、②8月17日(水)、③9月15日(木)、④10月12日(水)、⑤11月11日(金)、⑥12月22日(木) 9:30~13:00(受付9:00~) 定 15人(先着)

¥ 無料 申 保健センター

※あかがねポイント50pt付与事業です

問い合わせは保健センター☎35-1070まで

6月は食育月間

肥満警報発令中 (20～50歳代の働き世代が特に危険！)

市民の生活習慣・行動の健康課題

- ・ 毎日飲酒の習慣がある
- ・ 20歳から10kg以上体重が増加した
- ・ 歩行、身体活動をしない
- ・ 朝食を食べない
- ・ 休養が不十分である

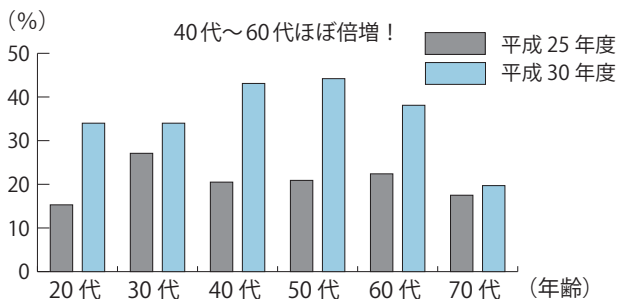
(出展：平成30年度愛媛県ビックデータ報告)

肥満と関連する病気には、糖尿病、高血圧、脳梗塞、脂質異常症などがあるよ



みきゃん

市民 (男性) 肥満の割合



(出展：第2次元気プラン新居浜21中間評価)

健康課題解決のため、取り組みたい習慣

- ・ 毎日飲酒せずに、休肝日を決めて適正飲酒を心掛けましょう
- ・ 運動不足を解消するため、1日30分以上の運動を週2回以上しましょう
- ・ 朝食を抜かず、1日3食、バランスよく食べましょう
- ・ 早食いをせず、よくかんで食べましょう
- ・ 不規則な食事時間を見直し、寝る前の2時間は食べないようにしましょう
- ・ 睡眠で十分休養をとりましょう

集団健診

要予約

受付時間 ○…8:30-11:00 ●…9:00-11:00 △…9:30-10:30 ★…13:00-14:00

日程	場所	特定健診	肝炎ウイルス	がん							若年者健診	骨粗しょう症	
				大腸	胃	肺		前立腺	子宮(頸部)	乳腺(マンモグラフィー)			エコー
						X線	CT						
対象者	40-74歳 国保被保険者	40歳以上 (過去受診者除く)	40歳以上	40歳以上 どちらか一つ		40歳以上 男性	20歳以上 女性	40歳以上 女性	20-39歳 女性	18-39歳 女性	18-70歳 女性		
自己負担金	無料			6,490円		無料			5,000円	500円	500円		
6/23(木)	別子山分館			★		★							
6/26(日)	保健センター	○	○	○	○	○	○	△	○				
6/29(水)	浮島公民館	●	●	●		●					●		
7/1(金)	新居浜公民館	●	●	●	●	●		●					
7/5(火)	船木公民館	○	○	○	○	○							
7/8(金)	保健センター	○	○	○★	○	○★		★	○★		○		
7/11(月)	保健センター							△	○	○	○		

※申し込みした人には、健診日の約1週間前に書類などを送ります。定員に限りがありますので、早めに申し込んでください(先着順)。

※7月11日(月)は女性健診日です。職場健診を受ける機会がない18～39歳の方が対象です。職域の健康診断としては利用できません。

※あかがねポイント付与事業です(100pt/受診)。

集団健診
WEB予約ページ

