

## 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カ月ごろ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 (R5年1月生)	<b>6/23 (金)、30 (金)</b>	9:30～10:30
1歳6カ月児健康診査 (R3年11月生)	<b>6/27 (火)、28 (水)、29 (木)</b>	13:20～14:20
3歳児健康診査 (R元年11月生)	<b>6/7 (水)、8 (木)、9 (金)</b>	12:50～14:00

絵本などが入った「ブックスタート」、型はめパズルが入った「ウッドスタート」をプレゼント！

### 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)	<b>6/22 (木)</b>	13:00～14:30 保健センター	・母子健康手帳 ・タオル

#### すこやかダイヤル

保健センター ☎ 35-1070・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。

◎予約制。保健センターに電話で申し込んでください。

### ■6月4日は虫歯予防デーです！

#### ●妊婦の皆さん、妊婦歯科健診を受けましょう！

妊娠中はつわりで歯磨きが難しくなったり、ホルモンバランスの変化で歯のトラブルが増えたりします。歯周病にかかると、低出生体重児や早産のリスクが高まります。早期発見・早期治療のためにも、つわりが落ち着いたら早めに受診しましょう。

4月から市外の医療機関で妊婦歯科健診を受けた場合、費用の払い戻しがあります。一旦実費で支払った後、手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。

#### ●子どもの歯を守るには保護者の力が必要です！

乳歯の虫歯は、進行が早く重症化しやすいので、要注意。三つのポイントで虫歯から守りましょう！

- ①仕上げ磨き (特に寝る前は念入りに！)
- ②甘い物の「ダラダラ食べ」をしない
- ③定期的な歯科健診とフッ化物塗布

#### 夜間のエイズ相談・血液検査のお知らせ

西条保健所では、夜間に無料・匿名検査および相談を実施します。予約は不要です (通常は毎週㊿ 10:00～11:00 に実施)。

**日** 6月5日(月) 17:30～19:00

**場** 東予地方局 **問** 西条保健所 ☎ 56-1300

### ■一日人間ドック～年に1回は受診しましょう～

血液検査、がん検診、腹部エコー、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、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(火)、7日(水)、13日(火)、27日(火)

**場** 新居浜市医師会館 **¥** 12,000円

**申・問** 新居浜市医師会 ☎ 33-4096 (要予約)

### ■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精神科医師が応じます。

**日** 6月30日(金) 13:30～15:30

**定** 3組程度 **¥** 無料

**場・申** 保健センター (要予約)

### ■精神障がい者家族教室

「うつ病・双極性障害について」

講師：久門啓志 (十全ユリノキ病院医師)

**日** 7月11日(火) 14:00～15:00 (13:30開場)

**場・申** 保健センター (要予約) **定** 40人 **¥** 無料

問い合わせは保健センター☎ 35-1070 まで

## 6月は食育月間

しよっかい

# 食改さんになって食育の輪を広げませんか？

## 食改さん（食生活改善推進員）とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、家族から近所、友達へと「食を通じた健康づくり」の輪を広げる活動を行っているボランティア団体です。

市内では約300人が食改さんとして活動し、公民館など市内22カ所で食育講和・調理実習を行っています。男性会員も活躍中です！

地区実習で実施したレシピは、市公式クックパッドに掲載しています！



市公式  
クックパッド

## 食改さんになるには

保健センターが開催する「食生活改善推進員教育講座」を受講しましょう

**対** 18歳以上の市民で、全日程出席できる人  
※過去受講者除く

**日** ①7月21日(金)、②8月9日(水)、③9月13日(水)、  
④10月11日(水)、⑤11月16日(木)、⑥11月30日(木)、  
⑦12月15日(金) (全7回 9:00～14:00)

**¥** 無料 **定** 15人程度

**場・申・問** 保健センター（締切は6月30日(金)）



## 自分の野菜摂取量をチェック!!

保健センターにあるベジチェックで、1日の野菜摂取量を測ることができます。成人の目標350gを摂取できているか、チェックしてみませんか？気軽にご利用ください！

## 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	胃がん	大腸がん	肺がん		乳がん マンモグラ フィン	子宮頸がん	前立腺がん	肝炎ウイルス	骨粗しょう症
					X線	CT					
対象者		40-74歳 国保被保険者 および社会保 険被扶養者	40歳以上		40歳以上		40歳以上 女性	20歳以上 女性	50歳以上 男性	40歳以上 (過去受診 者除く)	40-70歳 女性
自己負担金			無料		7,040円		無料		500円	無料	500円
6/20(火)	保健センター	○	○	○★	○★		○★	★	○	○	
6/22(木)	別子山分館			★	★						
6/25(日)	保健センター	○	○	○	○	○	○	△	○	○	
6/28(水)	角野公民館	○	○	○★	○		○★	★	○	○	
6/30(金)	新居浜公民館	●	●	●	●		●		●	●	
7/3(月)	保健センター	○	○	○★	○★		○★	★	○	○	
7/7(金)	保健センター	○	○	○★	○★		○★	★	○	○	○

※申し込みした人には、健診日の約5日前に書類などを送ります。  
※定員に限りがあります（先着順）。

集団健診  
WEB予約ページ

