

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	・乳児一般健康診査受診票 ・母子健康手帳
2回目 (9~11カ月)	診療時間内に実施	

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10月生)	3/17 (金)、22 (水)	9:30 ~ 10:30
1歳6カ月児健康診査 (R3年8月生)	3/14 (火)、15 (水)、16 (木)	13:20 ~ 14:20
3歳児健康診査 (R元年8月生)	3/7 (火)、8 (水)、9 (木)	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)	3/2 (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。

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。

■はつらつ健康相談

体組成測定、血圧測定、歯科相談など

日 3月10日(金) 9:30 ~ 11:30、20日(月) 13:30 ~ 15:30 (歯科相談併設)

¥ 無料 場・申 保健センター (要予約)

※あかがねポイント付与事業 (50pt)

■風しんの抗体検査と予防接種

令和元年度から風しんの抗体検査と予防接種を無料で実施しています。令和4年5月に対象の方へ送付したクーポン券の有効期限は、令和5年3月31日までです。期限を超えてのクーポン券利用はできませんのでご注意ください。

対 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性で令和元年度以降にクーポン券の利用がなかった人

場 全国実施医療機関

¥ 無料 (クーポン券が必要)

申 各医療機関



■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 3月3日(金) 13:30 ~ 15:30

定 2組程度

¥ 無料

場・申 保健センター (要予約)



■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 3月6日(月)、14日(火)、28日(火)

場 市医師会館

¥ 11,000円

申 保健センター (要予約) ☎ 35-1070

※あかがねポイント付与事業 (100pt)

問い合わせは、保健センター☎ 35-1070

～がん予防★最前線～

早期発見・早期治療のために毎年がん検診を！

肺がんは、1998年から男女合わせたがん死亡のトップとなっています。2019年の肺がん罹患数を見ると、男性は女性の2倍で、50歳以上で急増します。



☑ 代表的な症状

せきや痰、血痰、胸の痛み、動いた時の息苦しさや動悸、発熱などで、早期の段階では自覚症状はほとんどありません。

☑ 検診方法

胸部 X 線検査または CT 検査

☑ 危険因子

喫煙や受動喫煙、アスベストなどの有害物質に長期間さらされる など

★喫煙者は非喫煙者と比べて、男性は4.4倍、女性では2.8倍肺がんになりやすい

★喫煙指数（喫煙年数×1日の本数）が400を超えると肺がんになる危険性が高まる

★受動喫煙は、肺がんになる危険性を2～3割程度高める

3月は自殺対策強化月間です

一人で悩んでいませんか？

◇抱え込まずに、誰かに相談しましょう

仕事や家庭、経済的な問題など、誰もがさまざまなストレスや悩み、不安を抱えています。さらに、3月は進学、就職、転勤、転居など生活環境が大きく変わる時期で、ストレスや不安などが重なって、自殺者数が増加する傾向にあります。もしも、心や体に変調があれば、一人で悩まず、少しでも早く身近な人や専門機関に相談しましょう。

◇一人で悩みや不安を抱えている人へ

まずは身近な人に相談してみましょう。あなたの周りには、あなたの力になりたいと思っている人が必ずいます。誰に相談したらよいかわからない人は、こちらの専門の相談窓口にご相談してみましょう。

◇心を健康に保つセルフケアのこつ



ウォーキングなどの運動習慣



十分な睡眠時間の確保



バランスを意識した食事をする



自分に合った方法でこまめにストレス解消

あなたの周りに普段となにか

様子が違う人はいませんか？

自殺の原因となる「うつ病」は、自分自身では気づきにくいことがあります。身近な人の「なにかいつもと違う」に気付いたら、「どうしたの？」と声を掛けてみましょう。

相談窓口	電話番号など	受付時間など
こころといのちのほっとダイヤル	0120-188-556	平日 17:00～翌日 9:00 休日 24時間
こころといのちのライン相談		日・水・木 18:00～22:00 (最終受付 21:30)
愛媛いのちの電話	089-958-1111	毎日 正午～24:00
保健センター	35-1070	月～金 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)