

## 乳幼児コーナー

※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。  
 ※5カ月児健康相談では、親子のふれあいを支援するため、絵本などが入ったブックスタートパックをお渡ししています。

| 対象月齢                      | 内容                              | 実施日      | 時間・場所                               | 必要なもの  |
|---------------------------|---------------------------------|----------|-------------------------------------|--|
| 3~4カ月                     | かかりつけの小児科で乳児一般健康診査(1回目)を受けましょう! |          | 診療時間内に委託医療機関にて                      | ・乳児一般健康診査受診票<br>・母子健康手帳                      |
| 5カ月                       | 5カ月児健康相談(H30年10月生)              | 3月1日(金)  | 9:30~10:30<br>13:30~14:30<br>保健センター | ・母子健康手帳<br>・5カ月児健康相談アンケート                    |
| 6~11カ月                    | すくすく乳児相談(予約制・個別相談)              | 2月18日(月) | 9:30~10:30<br>保健センター                | ・母子健康手帳<br>事前に保健センターに電話で申し込み                 |
| 9~11カ月                    | かかりつけの小児科で乳児一般健康診査(2回目)を受けましょう! |          | 診療時間内に委託医療機関にて                      | ・乳児一般健康診査受診票<br>・母子健康手帳                      |
| 1歳6カ月                     | 1歳6カ月児健診(H29年7月生)               | 2月27日(水) | 13:20~14:20<br>保健センター               | ・母子健康手帳<br>・郵送している健康診査票                      |
| 1歳9カ月~3歳未満(2歳~2歳6カ月が望ましい) | フッ素で子どもの虫歯予防(歯科健診、フッ素塗布など)      | 2月7日(木)  | 13:30~15:00<br>保健センター               | ・母子健康手帳<br>・タオル<br>事前に保健センターに電話で申し込み(1人1回限り) |
| 3歳                        | 3歳児健診(H28年1月生)                  | 3月6日(水)  | 13:20~14:20<br>保健センター               | ・母子健康手帳<br>・郵送している健康診査票                      |

## 保健の窓口

Window of the health

新居浜市保健センター  
 〒792-0811  
 庄内町4-7-17  
 ☎35-1070 ☎37-4380



### 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をお受けします。

### ♥体組成測定日

日時 2月21日(木) 13:30~15:30  
 22日(金) 9:30~11:30

場所 保健センター

- ・前回の測定から3カ月程度は空けてください。
- ・前回の結果や健診結果表をお持ちください。

### ♥食育料理教室参加者募集!

楽しい調理実習で、バランスの良い献立を学びませんか。今回は簡単に作れる塩パン、コブサラダ、スペイン風スープ、ババロアを作ります。

日時 3月8日(金) 9:00~13:00

場所 保健センター調理実習室

対象 49歳以下の市民(先着20人)

準備物 エプロン、ハンドタオル

申し込み 2月5日(火)以降に保健センターへ直接申し込み

※託児あり(先着5人)



### ♥にいほまぶらリウォーク

| 日程       | 集合時間 | 集合場所     | コース                  | 距離    |
|----------|------|----------|----------------------|-------|
| 2月26日(火) | 9:00 | 滝の宮公園    | 滝の宮カントリーゴルフ場を望むコース   | 6.0km |
| 3月29日(金) | 9:00 | 神郷わくわく公園 | 神郷西部地区新四国八十八か所を巡るコース | 5.2km |

申し込みは保健センターへ

### 食生活改善推進協議会からのお知らせ

今月は「食べる時間でダイエット~使える!時間栄養学」をテーマに食育料理講習会を開催します。簡単で楽しい調理実習・試食で健康づくりをしませんか?

場所 各公民館、保健センター、市民文化センター、ウイメンズプラザなど

問い合わせ 新居浜市食生活改善推進協議会事務局(保健センター☎35-1070)

### ♥集団けんしん

申込先 保健センター☎35-1308 国保課☎65-1219

| けんしん日程  | 特定健診   | 肝炎ウイルス       | 大腸がん            | 胃がん   | 肺がん             |        | 前立腺がん   | 子宮頸がん                  | 乳がん<br>マンモグラフィ | 骨粗しょう症   | 若年者検診    |
|---|--------|--------------|-----------------|-------|-----------------|--------|---------|------------------------|----------------|----------|----------|
|   |        |              |                 |       | X線              | CT     |         |                        |                |          |          |
| 受付時間<br>○ 8:30~11:00<br>△ 9:30~10:30<br>★ 13:00~14:00 | 対象者    | 40~74歳の国保加入者 | 40歳以上(過去受診者を除く) | 40歳以上 | 40歳以上<br>どちらか一つ |        | 40歳以上男性 | 20歳以上女性<br>(昨年度受診者を除く) | 40歳以上女性        | 18~70歳女性 | 18~39歳男性 |
|   | 自己負担金  | 500円         | 無料              | 無料    | 無料              | 6,326円 | 無料      | 無料                     | 無料             | 500円     | 500円     |
| 2月3日(日)   | 保健センター | ○            | ○               | ○     | ○               | ○      | ○       | △                      | ○              | ○        | ○        |
| 2月14日(木)  | 保健センター | ○            | ○               | ○★    | ○               | ○★     | ○       | ★                      | ○★             | ○        | ○        |

※各けんしんには定員(先着順)があります。申し込みした人には、けんしん日の約1週間前に書類などを送りますので、けんしん希望日の3週間前までに申し込んでください。

今年度の対象者は  
3月31日まで

## 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種はお早めに！

平成30年度「高齢者の肺炎球菌感染症予防接種」の対象となっている人は一部公費負担(自己負担4千円)で接種できます。対象者には昨年4月に個人通知しています。希望者は**3月31日**までに接種してください。

- ワクチン接種により肺炎球菌感染症の予防や重症化の予防効果が期待できますが、副反応が出る場合があります。ワクチンの効果・副反応をよく理解し、本人の意思で接種してください。
- 定期接種の対象となるのは**生涯で1回**のみです。
- 過去に「**23価肺炎球菌ワクチン**」を接種した人は**対象外**です。

**実施場所** 市内および県内の委託医療機関  
(要電話予約)

**自己負担** 4,000円(生活保護世帯は無料)

**持参物** 健康保険証または後期高齢者医療保険証、自己負担金、\*接種記録カード、\*接種券、\*予診票

\*対象者へは送付済みです。紛失した人は保健センターまでご連絡ください。

### 3月31日までの対象者

| 年齢   | 生年月日                |
|------|---------------------|
| 65歳  | 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日 |
| 70歳  | 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日 |
| 75歳  | 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日 |
| 80歳  | 昭和13年4月2日～昭和14年4月1日 |
| 85歳  | 昭和8年4月2日～昭和9年4月1日   |
| 90歳  | 昭和3年4月2日～昭和4年4月1日   |
| 95歳  | 大正12年4月2日～大正13年4月1日 |
| 100歳 | 大正7年4月2日～大正8年4月1日   |

### ワクチンによる副反応

注射部位に痛みや熱を感じたり、腫れや赤みを帯びたりするほか、倦怠感、悪寒、発熱、筋肉痛、頭痛などの症状が出る場合があります。通常は軽度ですが、まれに重い症状が出る場合もあります。詳しくはお問い合わせください。

### 市民公開講座

#### フレイル対策で健康寿命をのばそう～カギは栄養×運動×社会参加～

後期高齢者の生活習慣病の重症化や加齢に伴う心身機能の低下「フレイル」を予防するカギとなる「栄養」、「運動」、「社会参加」の三つの視点から、医師、介護士、栄養士らによる実技を含めた公演を行います。

**日時** 2月16日(土) 13:00～16:00

**場所** 市民文化センター中ホール

☎愛媛労災病院総務課 ☎33-6191

保健センター ☎35-1070

### 妊活の話を聞いてみませんか

**日時** 2月25日(月) 10:00～15:30

**内容** ①10:00～ 相談会  
②13:30～ 専門助産師による個別相談

**場所** ①西条保健所2階健康増進室  
②西条保健所1階カウンセリングルーム

**対象** 妊娠を希望する人(治療の有無は問いません)

**定員** ①先着10人、②2組  
いずれも先着順。ただし、②は**2月18日(月)**までに要申し込み

**料金** 無料

**申し込み・☎** 西条保健所  
☎56-1300(代表)

みんなで健康寿命をうーんと伸ばそう！

### 第2回健康フェスタ開催！

自分の食事は正しいの？筋肉量は大丈夫かな？  
日々の生活習慣を見直してみませんか。

**日時** 3月10日(日)

10:00～14:00(開場9:30)

**内容** 講演会「アンチエイジングのための生活習慣と食事」(10:00～)

**講師** 大田 美香(スポーツニュートリションM公認スポーツ栄養士)



※講演会終了後、体組成測定、脳年齢測定、肺年齢測定などの体験コーナー(人数制限あり)や、福祉バザー、新居浜市健康都市づくり推進員の活動に関するパネル展を行います。

**会場** ウイメンズプラザ **参加費** 無料

※駐車場はウイメンズプラザ、保健センターをご利用ください。

☎保健センター ☎35-1070