

妊婦・乳幼児

※必ず母子手帳をご持参ください。

○13ページにあります「キッズハウスのご案内」もぜひお読みください。

行事	月日曜	時間	場所	対象	内容	持参品等
健診	乳児健康診査	4月3日(木)	保	平成14年9月生 10月生	診察・問診・計測・健康相談・栄養相談・育児相談	対象児には個人通知します。今までに未受診の方もぜひお受けください。
	1歳6か月児健康診査	5月8日(木)		平成13年9月生 10月生	上記のほか、歯科健診・	
	3歳児健康診査	4月10日(木)		平成12年1月生 2月生	フッ素塗布(対象児のみ)	
相談	ママキッズのすこやか相談	4月1日(火)	健	妊乳幼児	計測(乳幼児のみ)・健康相談・栄養相談・歯科相談	妊娠・育児についてのご心配はありませんか? 歯の相談のある方は、歯ブラシをご持参ください。
		5月6日(火)				
学級	わくわく離乳食スクール	4月17日(木)	ン	乳児を持つ親	離乳食の進め方・試食	1週間前までに電話でお申し込みください。赤ちゃんと一緒に来なくても大丈夫です。託児もあります(要予約)。ただし、希望が多い場合は抽選になります。
予防接種	集団接種 ポリオ生ワクチン	4月9日(水) 新立・本村・筒井・杜宅 4月15日(火) 北伊予・岡田 4月24日(木) 南黒田・北黒田・宗意原	受付 13:20~14:00 診察 13:30~	生後3か月以上 7歳6か月未満	※6週間以上の間隔をあけて2回飲む。投与前後30分は飲食させないでください。(ポリオは口から飲むワクチンです。) ※お子さんが生まれてからの身体の状態がよく分かる方が連れてきてください。 ※昭和50年から52年生まれの方は抗体が低くなっています。接種した子どもから感染する恐れがあるので、該当する保護者の方については接種をお勧めします。(無料)ご希望の方は、受付で声をおかけください。	
	個別接種	保健センターで 予防接種手帳 を発行しています。				

問い合わせ・申込み
保健センター
☎985-4118
松前町公式ホームページからも申し込みできます。
<http://www.town.masaki.ehime.jp/>

定員 24名
募集期間 4月1日(火)~18日(金)
※希望者多数の場合は、初めての受講の方を優先します。受講が決定した方には、4月下旬に受講決定通知を郵送します。

さわやか健康セミナーのご案内

人生80年代の高齢社会を迎えた日本。ひとくちに80年といっても、若い迎え方は様々です。できることなら、最後まで自分の意志を実現でき、介護を必要としない生活を送りたいものです。

そのためには、健康なうちから積極的な健康づくりが大切です。毎日の食習慣や生活習慣は、老後の健康状態に大きく影響してきます。

「さわやか健康セミナー」は、日々の積極的な健康づくりについて学ぶ教室です。受身一方のものではなく、「自分にとっての健康づくり」を基本テーマに、次の内容で医師・管理栄養士・保健師などによる講義や体験学習などを通じて身につけていく教室です。自分の生活と病気の仕組みがどう関連するかを学び、自分なりの健康度向上の目標をみつけていきます。

月	日曜	テーマ	内容
5	1日(木)	はじめよう!私の健康管理術	自分の健康状態を知る
	7日(水)	現代病!私は予備軍?	糖尿病について
	15日(木)	私の血管、元気かな?前編	動脈硬化について
	22日(木)	私の血管、元気かな?後編	
	29日(木)	体を動かすって気持ちいい!	ウォーキングについて
6	4日(水)	歯で決まり!いきいきライフ	歯の健康について
	11日(水)	のんびり、心もストレッチ	ストレス対策について
	20日(金)	みつけました!私の健康宣言	積極的な健康づくり