

市役所への問合せ先

- ④ 本庁 保険健康課 ☎24-1111
 成人保健係 内線2182
 母子保健係 内線2130
 保健企画係 内線2137
- ⑤ 吉田支所健康推進係 ☎49-7096
- ⑥ 三間支所健康推進係 ☎49-7103
- ⑦ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

健康ガイド



乳幼児健康診査・保健相談

対象の子どもには個人通知します。人数調整のため、個人通知の健診日が対象児・校区と異なる場合があります。受診希望で通知が届いていない人は、事前に連絡してください。

内容	とき	受付	ところ	対象児(中学校区)
3か月児健康診査	5/9(月)	13:30～14:00	宇和島保健センター(祝森)	H28.1月生まれ(城東・津島)
	17(火)	13:00～13:30	市役所	H28.1月生まれ(城南・城北・三間)
8か月児健康相談	5/9(月)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H27.9月生まれ(三間)
	13(金)		吉田公民館	H27.9月生まれ(吉田)
	16(月)	津島保健センター	H27.9月生まれ(津島)	
	19(木)	9:30～11:00		H27.9月生まれ(城東・城南・城北)
1歳6か月児健康診査	5/18(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H26.9～10月生まれ(津島) H26.9月生まれ(城東)
	5/23(月)	13:00～15:00		H25.10～11月生まれ(城東・城南・城北)
2歳児健康相談	26(木)	9:30～10:30	吉田公民館	H25.10～H26.1月生まれ(吉田)
	27(金)	9:30～10:00	津島保健センター	H25.10～H26.1月生まれ(津島)
3歳児健康診査	5/24(火)	13:00～13:30	市役所	H24.10月生まれ(城南・城北・三間)
5歳児健康診査	5/30(月)	※決まり次第個人通知します。	宇和島保健センター(祝森)	H23.4～5月生まれ(全校区希望者)

集団健診

注：「平成28年度 宇和島市集団健診(検)診日程表」は広報うわじま4月号折り込みに掲載しております。

	ところ	とき	健診項目
宇和島	JAえひめ南本所(栄町港)	7/12(火)	特前 CR 胃 大 頸 マ
	宇和島保健センター(祝森)	19(火)	大 頸 セ マ エ
	きさいや広場	20(水)	特前 CR 胃 大 頸 マ
	市役所2階大会議室 または正面玄関	14(木) 30(土)	特前 CR 胃 大 特前 CT 胃 大 頸 マ
吉田	奥南公民館	7/5(火)	特前 CR 胃 大
	喜佐方公民館	8(金)	CT 大 頸 マ
	JA喜佐方支所	13(水)	特前 CR 胃 大
	JA玉津支所	14(木)	特前 CR 胃 大
	JA立間中央支所	21(木)	特前 CR 胃 大 頸 マ
三間	曾根集会所	7/26(火)	特前 CR 胃 大
	高齢者コミュニティセンター	27(水)	特前 CR 胃 大 頸 マ
津島	津島保健センター	7/22(金)	特前 CT CR 胃 大 頸 マ

特＝特定健診または後期高齢者健診
 前＝前立腺がん検診
 CR＝肺がんデジタル検診 CR
 CT＝肺がんデジタル検診 CT
 胃＝胃がん検診
 大＝大腸がん検診
 頸＝子宮頸がん検診(20才以上)
 セ＝子宮頸がん・体がん(エコー)セット検診(50～69才女性)
 マ＝乳がんマンモグラフィ
 エ＝乳がん超音波検診(30代女性)

<対象>

- ▶ 特定健診：宇和島市国民健康保険被保険者のうち、平成29年3月31日までに40歳以上になる人
- ▶ 後期高齢者健診：後期高齢者医療の被保険者のうち、生活習慣病の治療・経過観察中でない人

健診の申込みは健診日の40日前ころに締切となります。受診を希望する場合は、早めに申し込んで下さい。(定員満了になり次第、締め切ります。)

申込した人には健診日の4～5日前までに問診票などをお送りします。

※職場健診のある項目についての受診はご遠慮ください。

市立宇和島病院 健康講座

■心臓病教室 <申込不要>

心臓病は適切な治療をしなければ、生命を脅かす病気です。まずは、生活習慣を改めることから始めましょう。

【と き】 5月18日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】・内科医師による高血圧と腎臓病についての講義
 ・管理栄養士による食生活の講義

■糖尿病教室 <申込不要>

糖尿病は、日本人に多い疾患で、さまざまな合併症を引き起こします。正しい知識をもって自己管理をしましょう。

【と き】 5月6日、13日、20日

※今年から金曜日に開催します。
 午後2時～3時

【内 容】・糖尿病専門医、糖尿病療養指導士などのスタッフによる講義
 ・臨床検査技師による血糖値測定

■生活習慣病対策のための料理教室 <申込が必要>

【と き】 5月11日(水) 午後1時30分～3時30分

【内 容】 管理栄養士によるバランスの良い食事の実習

【定 員】 10人 (先着順) ※当院受診中の人優先。

■やわらか食お料理教室 <申込が必要>

【と き】 5月27日(金) 午後2時～4時

【内 容】 管理栄養士・調理師による飲み込みやすい食事の実習

【定 員】 10人 (先着順) ※当院受診中の人優先。

<全教室共通>

【ところ】 市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【申込・問合先】 市立宇和島病院食養科

☎25-1111 内線20010

エイズ検査を受けましょう

■HIV検査普及週間<相談・検査無料、予約不要>

6月1～7日は「HIV検査普及週間」です。夜間のエイズ相談・検査を実施します。匿名で受けることができ、陰性の場合は30分ほどで結果をお知らせします。詳しくはお問い合わせください。

【と き】 6月7日(水) 午後5時～7時30分

【ところ】 宇和島保健所 (南予地方局1階)

【問合先】 宇和島保健所健康増進課感染症対策係

☎28-6107

健康相談

■育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

【持参物】 母子健康手帳

と き	受 付	と ころ	問
5/9(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	㊨
13(金)		吉 田 公 民 館	㊧
16(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊩
20(金)		宇和島保健センター(祝森)	㊦

■まちの健康相談室(一般・成人)

【持参物】 健康手帳(ある人)

と き	受 付	と ころ	問
5/9(月)	9:30～11:00	吉 田 支 所	㊧
16(月)		市 役 所	㊨
		三 間 公 民 館	㊨
23(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊩

■思春期の個別相談 <予約制・相談無料>

【と き】 5月26日(木) 午前11時～正午、午後1時～4時

【ところ】 宇和島保健センター(祝森)

【対 象】 学童・思春期の子とその保護者など

【申込・問合先】 ㊦母子保健係

■思春期の子を持つ親のつどい

今抱えているさまざまな悩みや不安を親同士で考えてみませんか。

【と き】 5月22日(日) 午前10時～正午

【テーマ】 子どもとの関わり方のポイント

【ところ】 市役所 202会議室

【申込・問合先】 ㊦母子保健係

妊婦さんへの思いやりを

妊娠初期は、赤ちゃんの成長やお母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかし、この時期は「つらい症状」があることが多いにもかかわらず、外見からは妊婦かどうか判断しにくい時期でもあります。マタニティマークを付けている人を見かけたら、思いやりのある心づかいをお願いします。



【問合先】 ㊦母子保健係

マタニティマーク

市立宇和島病院 子育てセミナー

核家族化が進む昨今、子育てに関して不安を感じている人が多いのではないのでしょうか。



市立宇和島病院では、子どもの病気を中心に子育てに関する問題をテーマとして、定期的な少人数でのセミナーを開催しています。

※託児もできます（要連絡）。

【とき】毎月第1月曜日 午後1時～2時
※祝日の場合は、第2月曜日。

【ところ】市立宇和島病院
北棟1階多目的栄養相談室

【対象】子育てに関心のある人

【5月の内容】心臓病

【講師】市立宇和島病院小児科医 など

【申込方法】事前に電話または市立宇和島病院ホームページから申し込んでください。

【問合先】市立宇和島病院小児科外来
☎25-1111 内線22052
<http://www.uwajima-mh.jp/>

母子健康サービス

■もぐもぐ子育て講座 <参加無料>

【内容】身体計測、講話「離乳食の進め方」
育児・栄養相談 など

【持参品】母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり

とき	ところ	締切・問
5/9(月) (受付) 10:00～10:10	三間保健 福祉センター	5/2(月)まで ㊟健康推進係
13(金)	吉田公民館	5/6(金)まで ㊟健康推進係
20(金) (受付)13:00～	津島保健センター	5/13(金)まで ㊟健康推進係

※9日と13日は育児相談と同日日程です。

■パパママスクール <参加無料>

【とき】5月29日(日) 午後1時30分～3時30分

【ところ】宇和島保健センター（祝森）

【内容】パパの役割・妊婦体験、簡単メニューの試食、
妊娠中の栄養・減塩について、赤ちゃんの特徴・
お風呂の入れ方・抱き方・オムツの替え方

【対象】妊婦とその配偶者 16組

【持参品】母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

【申込・問合先】5月23日(月)までに㊟母子保健係



Vol.91

家族の健康を守るため禁煙始めませんか？

■市の妊婦さんと家族の喫煙状況

妊婦さんでは3.6%、妊婦さんの同居家族では42.9%の割合で喫煙されています。

■喫煙による害

【妊婦さん・新生児への影響】

妊婦さんが喫煙したり受動喫煙にさらされると、流産や早産の危険性、赤ちゃんが小さく生まれたり乳幼児突然死症候群の可能性が高くなることが報告されています。

【サードハンドスモークとは？】

喫煙者が身につけている衣服や、壁や床やカーテンなどから発せられるタバコ臭を吸うこと。それらのタバコ臭の中にも、有害物質が検出され、集中力や体調にも影響があることが報告されています。



禁煙したいあなた、以下のことを実行してみましょう！

■禁煙のポイント

【タバコの誘惑を避けましょう】

- ・家族や職場で「禁煙宣言」をする
- ・タバコ、ライター、灰皿を捨てる
- ・喫煙者やタバコが吸いたくなる場所を避ける



【タバコと結びついている行動パターンを変えましょう】

- ・朝の行動の順番を変える
- ・食後すぐ席を立つ
- ・コーヒーやアルコールを控える

【タバコを吸いたくなったら他の行動を起こしましょう】

- ・散歩や体操、片付けなど体を動かす
- ・熱めのお茶または氷などで口内を刺激
- ・シュガーレスガム、干し昆布を噛む
- ・歯磨き、深呼吸をする

【禁煙外来について】

- ・禁煙治療に保険が使える場合があります