

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	2/7(火)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H28.10月生まれ (城東・津島)
	8(水)		市役所	H28.10月生まれ (城南・城北・三間)
	23(木)		吉田公民館	H28.10～11月生まれ (吉田)
8か月児健康相談	2/10(金)	9:30～10:00		H28.6月生まれ (吉田)
	13(月)		三間保健福祉センター	H28.6月生まれ (三間)
	15(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)	H28.6月生まれ (城東・城南・城北)
	20(月)	9:30～10:00	津島保健センター	H28.6月生まれ (津島)
1歳6か月児健康診査	2/22(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H27.5～6月生まれ (城東) H27.6～8月生まれ (津島)
3歳児健康診査	2/14(火)	13:00～13:30	市役所	H25.8月生まれ (城南・城北) H25.8～9月生まれ (三間)
	21(火)		宇和島保健センター(祝森)	H25.8月生まれ (城東) H25.8～9月生まれ (津島)
	23(木)		吉田公民館	H25.5～8月生まれ (吉田)

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
2/10(金)	9:30～11:00	吉田公民館	⑤
13(月)		三間保健福祉センター	⑥
16(木)		宇和島保健センター(祝森)	④
20(月)		津島保健センター	⑦

■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
2/13(月)	9:30～11:00	吉田支所	⑤
20(月)		市役所	④
		三間公民館	⑥
27(月)		津島保健センター	⑦

■思春期の個別相談

<予約制・相談無料>

【とき】 2月23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・思春期の子どもとその保護者 など

【申込・問合せ先】 ④ 母子保健係

■こころの健康相談

<予約制・相談無料>

【とき】 2月8日(水) 午後2時～4時 (精神科医)

【ところ】 市役所

【対象】 子ども～高齢者

【申込・問合せ先】 ④ 成人保健係

市立宇和島病院 健康講座

■糖尿病教室 <申込不要>

【と き】2月3日、10日、17日 午後2時～3時
 ※いずれも金曜日

【内 容】糖尿病専門医、歯科口腔外科医師、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

■生活習慣病予防のための料理教室 <申込が必要>

【と き】2月8日(水) 午後1時30分～3時30分

【内 容】管理栄養士による野菜たっぷりレシピの実習

【定 員】10人 (先着順)

■心臓病教室 <申込不要>

【と き】2月15日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】内科医師による心疾患についての講義、管理栄養士による食生活の講義

【ところ】(糖尿病教室) 市立宇和島病院北棟講堂
 (その他) 市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【申込・問合せ先】市立宇和島病院食養科 ☎25-1111
 内線20010

市立宇和島病院 子育てセミナー

【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

【2月の内容】腹痛

【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。託児あり(要連絡)。

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

クーポン券で出前検診

■出前検診を受けましょう <申込不要>

乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を持っている人は出前検診を受けられます。まだ検診を受けていない対象者はこの機会にぜひ、受けましょう。

と き	乳がん	子宮頸がん	ところ
2/8(水)	9:00～11:30	13:00～14:00	パルティ・フジ衣山
21(火)	13:00～15:00		エミフルMASAKI

【問合せ先】④成人保健係

母子健康サービス

■もぐもぐ子育て講座 <参加無料>

と き	ところ	対象月	締切・問	
2/10(金)	10:10～ (受付)	吉田公民館	H28. 7～9月	2/3(金)まで ⑤健康推進係
13(月)	10:00～	三間保健 福祉センター	H28. 7～10月	2/8(水)まで ⑤健康推進係
17(金)	13:20～ 15:00	宇和島保健セ ンター(祝森)	H28. 7～8月	2/10(金)まで ④母子保健係
24(金)	(受付) 13:00～	津島保健 センター	H28. 7～10月	2/17(金)まで ⑥健康推進係

※10日と13日は育児相談と同日開催です。

H28.10～11月生まれの吉田地区の人は、2月23日(木)の3か月児健康診査と同日開催します。

【対 象】対象月生まれの子どもとその母親(家族)

【内 容】身体計測、講話、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

高齢者はり・きゅう施術助成 申請受付

はり・きゅう施術に対しての助成申請(平成29年度分)を受け付けます。

【対 象】市内に住む75歳以上または障がい認定で後期高齢者保険に加入している人が、市指定施術所で受けた施術料。

【助成金額(1回)】1術=770円、2術=840円

【回 数】1カ月に10回まで

【申請受付】2月1日(水)から

【助成方法】事前に受給者認定申請書(高齢者福祉課、市指定施術所備え付け)を提出し、市指定施術所へ受給者認定通知書・印かんを持参してください。施術所での支払時、助成金額を差し引いた額を支払ってください。毎年度申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

【申込・問合せ先】高齢者福祉課高齢者福祉係
 ☎24-1111内線2160

「歩ポイント達成券」取扱店を募集します

市では、健康づくり推進のため、3月から「うわじま健康マイレージ事業(うわじま歩ポ)」を開始し、4月からは歩数や特定健診の実践に応じ、「歩ポイント達成券(1,000円相当の買物券)」を発行します。

つきましては、「歩ポイント達成券」が使用できる取扱店を募集します。詳しくは、市のホームページで確認ください。

【募集期間】2月28日(火)まで

【問合せ先】④成人保健係

麻しん風しん混合予防接種

【無料接種対象】

- ▷第1期：1歳児
 - ▷第2期：小学校就学前の1年間にある子（平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ）
- ※第2期の対象者には個別通知しています。

【接種方法】 個別接種（市内の医療機関で受けます）

【持参品】 母子健康手帳、保険証、予診票

※事前に医療機関に予約をしてください。

予診票を紛失した人は、お問い合わせください。

【問合先】 ㊦保健企画係

市食生活改善推進協議会事業

■郷土料理講習会 <申込が必要>

【と き】 2月18日(土) 午前9時30分～

【と ころ】 九島公民館

【内 容】 調理実習：たいそうめん、巻きずし

【定 員】 20人程度

【持参物】 エプロン、三角巾、手ふきタオル

【申込・問合先】 2月1日(水)～14日

(火) (土・日・祝日を除く、執務時間中)

の間に**市食生活改善推進協議会事務局**

局 (㊦母子保健係内) ☎内線2179へ



平成28年度うまいけん！らくちんお魚メニューコンテスト

■審査結果

9月1日～10月31日に募集したコンテストは、書類・試食審査の結果、入賞作品が決定しました。作品は、「ふるさとの味研究会試食会」で試食できます。

		料理名	氏名・ペンネーム
主食部門	最優秀賞	さばそぼろ	高田 昌子
	優 秀 賞	これも鯛めし	藤堂 深雪
	アイデア賞	ラッキョウすし	そらまめ
	入 選	鯛さつま風リゾート	槇野 洋子
おかず部門	最優秀賞	タイポンカツ麦タルソース	尾串っ子
	優 秀 賞	万能ソース2種	明神 良平
	アイデア賞	魚すり身のきんちゃく煮	鶴島Cグループ
	入 選	タイと野菜のとろけるチーズ焼き	高田 弘子
		家でも簡単真鯛を使ったグラタン	毛利 亜寿菜
	ブリ大根餃子	槇野 洋子	

■ふるさとの味研究会試食会 <申込が必要>

【と き】 2月28日(火) 午前11時30分～

【と ころ】 市役所 2階大会議室

【定 員】 150人（応募者多数の場合は抽選）

【申込方法】 1通の応募で2人まで参加できます。2月14日(火) (消印有効) までに往復はがきに、代表者の郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加人数（1人または2人）を記入し、〒798-8601宇和島市曙町1番地 宇和島市役所保険健康課内 **食生活改善推進協議会事務局**へ

※参加無料。1人1通のみ

【問合先】 ㊦母子保健係 ☎内線2179



Vol.100

子どものころから 「生活習慣病予防」

生活習慣病は、子どものころからの習慣が積み重なって発症する病気で、「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」をはじめとし、日本人の死因の上位を占める「がん」「心臓病」「脳卒中」も含まれます。発症の原因となる生活習慣には、偏った食生活、運動不足、睡眠不足などが挙げられ、なかでも大きな要因を占めるのが食生活です。おいしいものがいつでも手に入り、好きなものを好きなだけ食べられる「今」だからこそ、これからは子どものころから『選んで食べる』力が必要です。

■あなたの生活習慣は大丈夫？

- 朝食を必ず食べている。
- 毎食野菜を食べている。
- うす味に気をつけている。
- よくかんでゆっくり食べている。
- おやつの食べ過ぎ、ジュースの飲み過ぎに注意している。
- 睡眠を十分とっている。（早寝・早起きをする）
- 運動や日常動作などで、体をしっかり動かしている。

家族みんなで
チェックして
みましょう！

【問合先】 ㊦母子保健係