

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(火)	13:30~14:00	宇和島保健センター(祝森)	H29.1月生まれ(城東・津島)
	10(水)	13:00~13:30	市役所	H29.1月生まれ(城南・城北・三間)
8か月児健康相談	5/8(月)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H28.9月生まれ(三間)
	12(金)		吉田公民館	H28.9月生まれ(吉田)
	15(月)	津島保健センター	H28.9月生まれ(津島)	
	24(水)	9:30~11:00		H28.9月生まれ(城東・城南・城北)
1歳6か月児健康診査	5/23(火)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H27.9~10月生まれ(城東) H27.9月生まれ(津島)
	5/19(金)	9:30~10:00	津島保健センター	H26.10~H27.1月生まれ(津島)
2歳児健康相談	22(月)	9:30~10:30	吉田公民館	H26.10~H27.1月生まれ(吉田)
	30(火)	13:00~15:00	宇和島保健センター(祝森)	H26.10~H26.11月生まれ(城東・城南・城北)
	5/26(金)	13:00~13:30	市役所	H25.11月生まれ(城南) H25.10~11月生まれ(城北・三間)
5歳児健康診査	5/29(月)	※決まり次第個人通知します。	宇和島保健センター(祝森)	H24.4~5月生まれ(全校区希望者)

## 集団健診

注:「平成29年度 宇和島市集団健(検)診日程表」は広報うわじま4月号折り込みに掲載しています。

ところ	とき	健診項目											
宇和島	市役所 2階大会議室 または正面玄関	7/7(金)	特	肝	前	CR	胃	大					
		8(土)	特	肝	前	CT	胃	大	頸		マ		
	JAえひめ南本所(栄町港)	11(火)	特	肝	前	CR	胃	大	頸		マ		
	宇和島保健センター(祝森)	18(火)						大	頸	セ	マ	工	
	きさいや広場	19(水)	特	肝	前	CR	胃	大	頸		マ		
	JA高光支所	20(木)	特	肝	前	CR	胃	大	頸		マ		
吉田	奥南公民館	7/4(火)	特	肝	前	CR	胃	大					
	JA玉津支所	5(水)	特	肝	前	CR	胃	大					
	喜佐方公民館	6(木)				CT		大	頸		マ		
	JA喜佐方支所	21(金)	特	肝	前	CR	胃	大					
三間	吉田公民館	23(日)	特	肝	前	CT	胃	大	頸		マ		
	曾根集会所	7/25(火)	特	肝	前	CR	胃	大					
津島	高齢者コミュニティセンター	26(水)	特	肝	前	CR	胃	大	頸		マ		
	津島保健センター	7/19(水)	特	肝	前	CT	胃	大	頸		マ		

特=特定健診または後期高齢者健診  
 肝=肝炎ウイルス検診  
 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歳以上)  
 セ=子宮頸がん・体がん(工コー)セット検診(50~69歳女性)  
 マ=乳がんマンモグラフィ  
 工=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30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
- ▶ 各種がん検診: 検診部位の術後、治療中、経過観察中の人は対象外です。
- ▶ 肝炎ウイルス検診: 平成30年3月31日までに40歳以上になる人で、今までに肝炎ウイルス検査を受けたことのない人(病院で肝炎の治療中の人や経過を見ている人は受診できません)

健診の申し込みは健診日の40日前には締め切りとなります。受診を希望する人は、早めに電話で申し込んでください。(定員満了のため、申し込み受け付けを締め切る場合があります)申し込みした人には健診日の4~5日前までに問診票などを送ります。職場健診のある項目についての受診は遠慮ください。

乳工コーの申し込みは6月1日(木)から、開始します。

【問合せ先】 ④ 成人保健係または各支所健康推進係

## 市立宇和島病院 健康講座

## ■生活習慣病予防のための料理教室&lt;申込が必要&gt;

【と き】 5月10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)  
 ※市立宇和島病院受診中の人を優先します。

## ■糖尿病教室 &lt;申込不要&gt;

【と き】 5月12日、19日、26日 午後2時～3時  
 (いずれも金曜日)  
 【内 容】 糖尿病専門医・糖尿病療養指導士などによる講義、臨床検査技師による血糖値測定

## ■心臓病教室 &lt;申込不要&gt;

【と き】 5月17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、理学療法士によるリハビリの講義

## ■やわらか食料理教室 &lt;申込が必要&gt;

【と き】 5月26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)  
 ※市立宇和島病院受診中の人を優先します。

【ところ】 (糖尿病教室) 市立宇和島病院 北棟講堂  
 (そのほか) 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

## 「さくらサロン」ミニ講座

## ■がん患者の皆さんとご家族のための交流の場

## 「さくらサロン」 &lt;申込不要&gt;

【と き】 5月24日(水) 午後1時30分～3時30分  
 (毎月第4水曜日)  
 【ところ】 市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室  
 【内 容】  
 ▷ミニ講座：宇和島地区在宅緩和ケア推進モデル事業について～病気になっても住み慣れた我が家で安心して暮らすために～  
 (講師) 緩和ケア認定看護師 井上 幸子 さん  
 ▷茶話会 (午後2時～3時30分)  
 ※どちらかみの参加でも構いません。  
 【問合先】 市立宇和島病院 医事課 地域連携室  
 ☎25-1111 内線22022

## 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
5/8(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	☎
12(金)		吉 田 公 民 館	☎
15(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	☎
25(木)		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
5/8(月)	9:30～11:00	吉 田 支 所	☎
15(月)		三 間 公 民 館	☎
22(月)		市 役 所	☎
		津 島 保 健 セ ン タ ー	☎

## ■思春期の個別相談 &lt;予約制・相談無料&gt;

【と き】 5月11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らい

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。

※初めて参加する人は連絡ください。

【と き】 5月26日(金) 午後7時30分～9時  
 【ところ】 市役所 202会議室  
 【申込・問合先】 ☎成人保健係

## H I V 検査普及週間

6月1～7日は「H I V 検査普及週間」です。夜間のH I V 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、30分ほどで結果をお知らせします。相談・検査無料、予約不要。

詳しくは、お問い合わせください。

【と き】 6月6日(火) 午後5時～7時30分  
 【ところ】 宇和島保健所 (南予地方局 1階)  
 ※通常のエイズ相談・検査は毎週火曜日 (受付：午前10時～11時) に宇和島保健所で実施しています。

【問合先】 宇和島保健所 健康増進課 感染症対策係  
 ☎28-6107

## 市立宇和島病院 子育てセミナー

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セミナーを開催しています。事前予約なしでどなたでも参加できます。託児を希望する場合は事前申し込みが必要です。

【と き】毎月第1月曜日 午後1時～2時

【ところ】市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【対象】子育てに関心のある人

【5月の内容】中耳炎

【講師】市立宇和島病院小児科医 など

【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/>

## 児童医療費助成の拡充

平成29年4月診療分より、小・中学生の入院費に加え、通院費の自己負担額の一部を助成します。

医療機関で通院費の自己負担額を支払った後、診療月の翌月以降に手続きをしてください。

【助成範囲】児童1人につき、通院費の自己負担額（複数医療機関受診の場合は合算）のうち、月額三千円を超えた額

【申請に必要なもの】領収書（原本）、児童の健康保険証、印鑑、保護者の通帳、限度額認定証（持っている人のみ）

【申請・問合せ先】福祉課児童福祉係 ☎24-1111

内線2176または各支所福祉環境係



Vol.103

## こころの健康づくり～親の自己肯定感を育もう～

### ■自己肯定感って何？

自分があるがままに受け入れ、自分を好きと思える、大切にできる感情のこと。

### ■自己肯定感を高めるためには？

【今、自分の中にある「いいところ」を探そう】

- ▶ 深呼吸し、心を落ち着かせて自分自身を見つめ直す
- ▶ 自分のいいところを思い浮かべ、褒めて認める
- ▶ 短所やマイナス面を認め、「それも、自分なんだ。」と受け入れ、許す

【イライラするまで、頑張りすぎない】

- ▶ イライラや怒りのもとの気持ちに目を向ける
- ▶ 本当の気持ちを書き出してみる。「つらい」「寂しい」

子どもの気持ちに気づき、受け止めてあげられるのは親や家族です。そのためには、親自身の心身の状態を良好に保つことが大切です。自分の自己肯定感に目を向け高めていきましょう。



## 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、育児・栄養相談 など

【対象】H28.12月生まれの子どもとその母親(家族)

【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
5/31(水)	13:20～15:00 (受付)13:00～	宇和島保健 センター (祝森)
		5/24(水)までに ④母子保健係または ⑤③②健康推進係

### ■パパママスクール

＜参加無料＞

【と き】5月28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）

【対象】妊婦とその配偶者 16組

【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 など

【持参品】母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

【申込・問合せ先】5月19日(金)までに④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。



【問合せ先】④母子保健係

マタニティマーク