

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	11/ 1(水)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター(祝森)	H29. 7月生まれ (城東・津島)
	2(木)		市役所	H29. 7月生まれ (城南・城北・三間)
8 か月児健康相談	11/10(金)	9:30 ~ 10:00	吉田公民館	H29. 3月生まれ (吉田)
	13(月)		三間保健福祉センター	H29. 3月生まれ (三間)
	16(木)	9:30 ~ 11:00	宇和島保健センター(祝森)	H29. 3月生まれ (城東・城南・城北)
	20(月)	9:30 ~ 10:00	津島保健センター	H29. 3月生まれ (津島)
1 歳 6 か月児健康診査	11/14(火)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター(祝森)	H28. 4月生まれ (城東) H28. 3~4月生まれ (津島)
2 歳児健康相談	11/21(火)	13:00 ~ 15:00		H27. 4~5月生まれ (城東・城南・城北)
3 歳児健康診査	11/28(火)	13:00 ~ 13:30	市役所	H26. 4月生まれ (城南) H26. 6月生まれ (城北) H26. 6~7月生まれ (三間)
5 歳児健康診査	11/27(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. 10~11月生まれ (全校区希望者)

## 集団健診

ところ	とき	健診項目									
		特	肝	前	CT	胃	大	頸	セ	マ	工
宇和島 市庁舎 2階大会議室 または、正面玄関	12/ 3(日)						大	頸	セ	マ	工
	10(日)	特	肝	前	CT	胃	大	頸		マ	
	11(月)	特	肝	前	CR	胃	大			マ	
	H30. 1/17(水)	特	肝	前	CR	胃	大	頸		マ	
吉田 吉田公民館	H30. 1/16(火)	特	肝	前	CR	胃	大	頸		マ	
津島 津島保健センター	H30. 1/17(水)	特	肝	前	CR	胃	大	頸		マ	

※ 12月3日(日)は託児を予定しています。申込時に希望をお伝えください。

<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、生活習慣病の治療中、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。
- ▶ 肝炎ウィルス検診：平成30年3月31日までに40歳以上になる人で、今までに肝炎ウィ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観察中の人は受診できません)

特=特定健診または後期高齢者健診  
 肝=肝炎ウィルス検診  
 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(エコー)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)  
 ※×は定員満了。

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(一部、定員満了のため受付を締め切った会場があります)。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。

【問合せ先】 ④ 成人保健係または各支所健康推進係

## 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】 H29. 6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
11/29(水) 13:20~15:00 (受付)13:00~	宇和島保健 センター (祝森)	11/22(水)までに ㊦母子保健係または 各支所健康推進係

## 後期高齢者の歯科口腔健診

無料の歯科口腔健診を実施します。

いくつになっても歯の健康は非常に重要です。おいしい食事、楽しい会話、いつまでも、はつらつと過ごすためには、口の中の健康も無視できない大切な要素です。この機会に歯科口腔健診を受診してください。

【対 象】 県後期高齢者医療の被保険者の人

※被保険者：75歳以上または、65歳から74歳で一定の障がいがあり、県後期高齢者医療広域連合に認められた人。

### ▶次の人は対象外です

- ①病院または診療所に6ヵ月以上継続して入院している
- ②障がい者支援施設、のぞみの園の設置する施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設へ入所・入居している

### 【健診項目】

- ▷問診
- ▷歯の状態(咬み合せや咬む力の確認)
- ▷口の中の健康診査
- ▷保健指導

【受診方法】 申込先に電話で直接申し込んでください。クーポン券、受診票、質問用紙を郵送します。受け取り後、受診を希望する登録医療機関に申し込んでください。

【実施時期】 平成30年2月28日(水)まで

【実施場所】 県内登録医療機関(同封)

※詳しくは、県後期高齢者医療広域連合のホームページ(<http://www.ehime-kouiki.jp/>)をご覧ください。

【受診回数】 期間中1回のみ

【自己負担】 無料(健診後の治療は有料です)

【申込・問合せ先】 県後期高齢者医療広域連合事業課医療給付係 ☎089-911-7733 ✉info@ehime-kouiki.jp

## 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
11/10(金)	9:30~11:00	吉 田 公 民 館	㊦
13(月)		三間保健福祉センター	㊧
17(金)		宇和島保健センター(祝森)	㊨
20(月)		津島保健センター	㊩

### ■まちの健康相談室(一般・成人)

【内 容】 血圧測定、健診結果の相談など

と き	受 付	と ころ	問
11/13(月)	9:30~11:00	吉 田 支 所	㊦
20(月)		市 役 所	㊨
		三 間 公 民 館	㊧
27(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】 11月30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・問合せ先】 ㊦母子保健係

### ■思春期の子を持つ親のつどい

【と き】 11月26日(日) 午前10時~正午

【ところ】 市役所 202会議室

【内 容】 親子のふれあいについて

【講 師】 上級教育カウンセラー

※初めて参加する人は連絡ください。

【申込・問合せ先】 ㊦成人保健係

### ■心の健康相談

<予約制・相談無料>

【と き】 12月13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】 ㊦成人保健係

## 標準営業約款普及および登録促進月間

Sマークを掲げた理容店、美容店、クリーニング店、めん類飲食店、一般飲食店は、安全・清潔・安心を約束する信頼できるお店です。

【問合せ先】(公財)県生活衛生営業指導センター ☎089-924-3305



厚生労働大臣  
認 可

## 「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」 <申込不要>

治療の不安や悩みなどを語り合いませんか。

奇数の月は「ミニ講座」を開催しています。お気軽に参加ください。

【と き】11月22日(水) 午後1時30分～3時30分

【ところ】市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【内容】

▷11月のミニ講座「がんのリハビリテーション」

講師：リハビリテーション科 副技師長(理学療法士)

外山 卓子 さん

▷茶話会(午後2時～)

※どちらかのみで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

## 全国糖尿病週間 (11月13日(月)～19日(日))

### ■ブルーライトアップうわじま

糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動を推進するために、国連では11月14日を世界糖尿病デーに指定しています。市立宇和島病院はその趣旨に賛同し、病院正面玄関前を世界糖尿病デーのシンボルカラーである青にライトアップします。温かい服装でお越しください。

【と き】11月14日(火) 午後6時30分～8時

【ところ】市立宇和島病院 北棟2階講堂

【内容】糖尿病に関する講話、合唱、演劇、絵手紙コンテストなど

### ■糖尿病に関する絵手紙募集

糖尿病に関する絵手紙を募集します。優秀作品は「ブルーライトアップうわじま」で表彰されます。皆さんからの多数の作品をお待ちしています。

【応募内容】糖尿病に関する絵手紙

【締 切】11月6日(月)まで

【応募方法】ハガキサイズの紙に作品を書いて、応募箱へ投函または応募先まで送付してください。作品の裏面に応募者の連絡先も記入してください。

※応募箱は病院2階総合案内に設置しています。

提供された個人情報、「ブルーライトアップうわじま」内の絵手紙コンテストにのみ使用し、個人情報保護には細心の注意を払います。

【応募・問合先】〒798 - 8510 宇和島市御殿町1 - 1

市立宇和島病院食養科 ☎25 - 1111内線20010

## 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 <申込が必要>

【と き】11月8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よい食事の実習

【定 員】10人(先着順)

### ■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】11月10日、17日、24日 午後2時～3時

(いずれも金曜日)

【内 容】内科医師、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

### ■心臓病教室 <申込不要>

【と き】11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

### ■やわらか食料理教室 <申込が必要>

脳血管障害や高齢のため、食事のときにムセたりスムーズに飲み込めない人のための食事の作り方を学びましょう。

【と き】11月24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)

【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

## 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

【11月の内容】虫歯

【講 師】市立宇和島病院小児科医 など

【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/>

## 市食生活改善推進協議会事業

## ■男が極める！郷土料理教室 &lt;参加無料&gt;

これからの男性は料理ができて当たり前。郷土料理でも、男性が極めたら料理人の味に。市内の男性料理グループで腕を磨いている男性が講師となって、初心者にもやさしく教えます。料理上手な人も大歓迎です。楽しい時間になること間違いなし！

【と き】11月22日(水) 午前9時30分～午後1時  
(集合：午前9時20分)

【ところ】岩松公民館 調理室

【内容】調理実習

▷六宝、れんこんきんぴら、あおさ汁

【準備物】エプロン、手拭タオル、筆記用具 など

【定員】男性20人程度

【申込・問合先】11月17日(金)までに食生活改善推進協議会事務局 (☎母子保健係内) ☎内線2179・2131

## ■つなごう宇和島のおもてなし

～南予の味を知る～ <申込不要、参加無料>

南予に伝わる郷土料理について聞いて、見て、味わう勉強会を開催します。

【と き】12月1日(金) 午後1時30分～3時  
(受付：午後1時～)

【ところ】きさいや広場 市民ギャラリー

【内容】南予地方の郷土料理に関する講演、郷土料理の紹介と試食

【講師】難波江 任 さん(eワーク愛媛理事長)

【問合先】☎母子保健係☎内線2179



Vol. 109

## 学童期や思春期の子どものもことで 1人で悩んでいませんか？

私たちは毎日たくさんのストレスに囲まれながら生活しています。知らず知らずのうちにストレスをためこんでしまい、子どもたちの中には「学校に行きたくない」「お腹や頭が痛い」などの行動や症状が出てくる場合があります。早くこころのサインや変化に気づくことが大切です。その変化に気づいたときに「どう対応したらいいのだろう」と悩んだことはありませんか。

市では①思春期の個別相談、②思春期の子を持つ親のつどいを実施しています。

	内容	とき	ところ	
①思春期の個別相談 <予約制>	不安や悩みについて、カウンセラーに相談し、一緒に考えてみませんか？	11月30日(木) 平成30年1月25日(木) 平成30年3月1日(木)	11:00～12:00 13:00～16:00	宇和島保健センター(祝森)
②思春期の子を持つ 親のつどい	親の悩みや不安な気持ちを語り合うことで少し気持ちを軽くしましょう。	12月15日(金) 平成30年1月26日(金) 平成30年3月9日(金)	19:30～21:00	市役所 202会議室
	学習会：年2回行っています。教育カウンセラーの先生と一緒に「子どもへの声かけ」などについて話し合いながら勉強をしています。	11月26日(日)	10:00～12:00	市役所 202会議室

子どものかかわりが難しいと感じているお母さん、お父さん、一歩踏み出して、参加しませんか？何かヒントが見つかるかもしれません。

【問合先】☎母子保健係☎内線2183・2128