

## 市役所への問合せ先

- Ⓞ 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
- Ⓜ 吉田支所健康推進係 ☎49-7096
- Ⓛ 三間支所健康推進係 ☎49-7103
- Ⓝ 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	2/7(水)	13:00～13:30	市役所	H29.10月生まれ (城南・城北・三間)
	8(木)		宇和島保健センター(祝森)	H29.10月生まれ (城東・津島)
	22(木)		吉田公民館	H29.10～11月生まれ (吉田)
8か月児健康相談	2/9(金)	9:30～10:00		H29.6月生まれ (吉田)
	13(火)		三間保健福祉センター	H29.6月生まれ (三間)
	15(木)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)	H29.6月生まれ (城東・城南・城北)
	19(月)	9:30～10:00	津島保健センター	H29.6月生まれ (津島)
1歳6か月児健康診査	2/28(水)	13:15～13:45	市役所	H28.6月生まれ (城北・三間) H28.6～7月生まれ (城南)
3歳児健康診査	2/6(火)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H26.7月生まれ (城東・城南) H26.7～8月生まれ (津島)
	22(木)		吉田公民館	H26.5～8月生まれ (吉田)
	27(火)		市役所	H26.9月生まれ (城北・三間) H26.8～9月生まれ (城南)

## 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
2/9(金)	9:30～11:00	吉田公民館	Ⓜ
13(火)		三間保健福祉センター	Ⓛ
16(金)		宇和島保健センター(祝森)	Ⓞ
19(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】 3月1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

### ■まちの健康相談室 (一般・成人)

とき	受付	ところ	問
2/13(火)	9:30～11:00	吉田支所	Ⓜ
19(月)		三間公民館	Ⓛ
26(月)		市役所	Ⓞ
		津島保健センター	Ⓝ

### ■心の健康相談

<予約制・相談無料>

【とき】 2月14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



## 市立宇和島病院 健康講座

### ■糖尿病教室 <申込不要>

【と き】 2月2日、9日、16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14日(水) 午後1時30分～3時30分

【内 容】 管理栄養士による血圧が気になる人の食事の実習

【定 員】 10人 (先着順)

### ■心臓病教室 <申込不要>

【と き】 2月21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、理学療法士による心臓リハビリテーションについて

【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

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

【2月の内容】 腹痛

【講 師】 市立宇和島病院小児科医 など

【対 象】 子育てに関心のある人

【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/>

## 小児救急電話相談

### ■夜間の子どもの急な病気に困ったときは、まず小児救急医療電話相談「#8000」へ

夜間に突然、子どもの身体の具合が悪くなったときは小児救急医療電話相談を利用ください。看護師や医師などが家庭での応急対処の方法などについてアドバイスします。

▷固定電話プッシュ回線・携帯電話：☎#8000

▷ダイヤル回線：☎089 - 913 - 2777

【利用時間】 毎日 午後7時～翌午前8時

## 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	締切・問
2/22(木) 13:20～15:00 (受付)13:00～	宇和島保健センター (祝森)	2/15(木)までに ㊦母子保健係または 各支所健康推進係

【内 容】 身体計測、講話、育児・栄養相談 など

【対 象】 H29. 9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

## 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

平成30年度までの間に1人1回定期接種の機会を設けています(接種済みの人は対象外)。

### 【対 象】

①市の住民基本台帳に記載があり、次のいずれかに当てはまる人

年 齢	生年月日
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれ
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれ
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれ
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日生まれ

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人

【接種料金】 4,000円 (個人負担)

【接種期間】 平成30年3月31日まで

※①の対象者には個別通知しています。

【問合先】 ㊦ 保健企画係

## 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23年4月2日～平成24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

## この春、高校を卒業する皆さんへ

## ■「18才。心とカラダのサポートブック」を無料で配布します(数量限定)

【対 象】市内に住民登録があり、平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの人(市内の高校に在学している高校生には、学校を通じて配布予定)

【内 容】ひとり暮らしを始めるにあたり、直面する課題や問題を、乗り切るために役立つ内容です。

## ①自分の健康は自分で守ろう

「からだ」「性」「こころ」

## ②食べることは大事

「バランス良く食べよう」「かしこく選んで食べよう」「食はこころの栄養」「自分で作ってみよう」

## ③自分を守る！！～安全・安心なひとり暮らしのために～

「防犯対策」「金銭トラブル」「防災対策」のこと

【申込・問合せ先】㊦母子保健係☎内線2128

## 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30年度分)を受け付けます。毎年度申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

【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(木)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。

【申込・問合せ先】高齢者福祉課高齢者福祉係☎24-1111内線2160

## ひきこもり相談

宇和島保健所では、保健師による「ひきこもり相談」を行っています。自宅に6ヵ月以上ひきこもり、学業や仕事に就かず、家族以外の人と親密な対人関係がもてない状態が続いて困っている人や家族の皆さん、1人で悩まないで相談ください。  
<相談無料>

【と き】月～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時15分

【対 象】18歳以上のひきこもりの本人とその家族

【相談方法】電話相談(随時)、来所相談(予約制)

【申込・問合せ先】宇和島保健所健康増進課☎22-5211内線275・283



Vol. 112

## 禁煙しましょう！

## ■市の妊婦さんと家族の喫煙状況

妊婦さんでは5.8%、妊婦さんの同居家族では39.6%の割合で喫煙しています。

## ■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。

## ■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

【問合せ先】㊦母子保健係または各支所健康推進係

【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ほか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する

【ニコチン依存の強い場合】ニコチンガムやニコチンパッチを使うと禁断症状が軽くなります。

【禁煙外来について】市内にも禁煙外来のある医療機関があり、禁煙治療に保険が使える場合があります。

