

## 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	3/6(火)	13:30~14:00	宇和島保健センター(祝森)	H29.11月生まれ (城東・津島)
	7(水)	13:00~13:30	市役所	H29.11月生まれ (城南・城北・三間)
8か月児健康相談	3/9(金)	9:30~10:00	吉田公民館	H29.7月生まれ (吉田)
	12(月)		三間保健福祉センター	H29.7月生まれ (三間)
	15(木)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H29.7月生まれ (城東・城南・城北)
	19(月)	9:30~10:00	津島保健センター	H29.7月生まれ (津島)
1歳6か月児健康診査	3/8(木)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H28.7~8月生まれ (城東) H28.8月生まれ (津島)
	13(火)		市役所	H28.8月生まれ (城南) H28.7~8月生まれ (城北・三間)
2歳児健康相談	3/19(月)	13:00~15:00	宇和島保健センター(祝森)	H27.8~9月生まれ (城東・城南・城北)
3歳児健康診査	3/14(水)	13:00~13:30		H26.8~9月生まれ (城東) H26.9月生まれ (津島)
5歳児健康診査	3/12(月)	※決まり次第個人通知します。		H25.2~3月生まれ (全校区希望者)



Vol. 113

### ～歩けば貯まる 健康ポイント～

## ある うわじま健康マイレージ事業「うわじま歩ポ」1周年！

登録者数4,053人、クーポン取扱店52店、歩ポイント達成券取扱店253店(2月5日現在)になりました。会員さんからは「歩くことが楽しくなった」「歩く目標ができた」「身体が軽くなった気がする」などの感想をいただいています。これからも、皆さんの「健康づくり」にうわじま歩ポをお役立てください。

### ■「アプリで歩ポコース」の人へ

今年度分の交換申請は3月31日までです。ポイントは年度末で無効になりますので、すでにポイントが貯まっている人は早めに申請してください(ポイントは、交換申請をしても消滅しません)。

### ■「歩ポイント達成券等取扱店」追加募集

歩数などの実績に応じて発行される「歩ポイント達成券(1,000円相当の買物券)」の取扱店を追加募集します。詳しくは、お問い合わせください。

【募集期間】 3月27日(火)まで



平成29年11月19日(日)「うわじま歩ポと食育フェア」を開催しました。

【問合せ】 ④ 成人保健係

## 母子健康サービス

### ■パパママスクール <参加無料>

とき	ところ	締切・問
3/11(日) 13:30~15:30	宇和島保健センター(祝森)	3/5(月)までに ④母子保健係

【内 容】 パパの妊婦体験、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、オムツの替え方など

【対 象】 妊婦とその配偶者 16組

【持参物】 母子健康手帳、筆記用具

※動きやすい服装でお越しください。

### ■もぐもぐ子育て講座 <参加無料>

離乳食について、楽しく学習してみませんか。

とき	ところ	締切・問
3/20(火) 13:20~15:00 (受付)13:00~	宇和島保健センター(祝森)	3/13(火)までに ④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】 H29.10月生まれの子どもとその母親(家族)

【持参物】 母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり

## 市食生活改善推進協議会事業

### ■郷土料理講習会 -ふくめん- <申込が必要>

改めて、伝統ある宇和島の郷土料理の良さを知り味わいませんか。参加無料。

【と き】 3月8日(木) 午前9時30分~

【と ころ】 吉田公民館 調理室

【内 容】 調理実習：ふくめん

【持参物】 エプロン、手拭タオル、三角巾 など

【申込期間】 3月1日(木)~7日(水) (土日を除く)

【申込・問合先】 食生活改善推進協議会事務局

(④母子保健係内) ☎内線2179

## 妊婦さんへの思いやりを

妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、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。「つらい症状」がある場合が多いにもかかわらず、外見からは、妊婦であるかどうか判断しにくい時期です。マタニティマークを付けているお母さんを見かけたら、思いやりのある心づかいをお願いします。



【問合先】 ④母子保健係

マタニティマーク

## 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
3/9(金)	9:30~11:00	吉田公民館	⑤
12(月)		三間保健福祉センター	③
16(金)		宇和島保健センター(祝森)	④
19(月)		津島保健センター	②

### ■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
3/12(月)	9:30~11:00	吉田支所	⑤
19(月)		三間公民館	③
22(木)		市役所	④
26(月)		津島保健センター	②

### ■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・問合先】 ④母子保健係

### ■思春期の子を持つ親のつどい

【と き】 3月9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】 ④成人保健係

## 石綿健康被害救済制度

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労災保険に基づく各種の労災保険給付や石綿救済法に基づく特別遺族給付金が支給されます。

また、中皮腫などで亡くなった人が過去に石綿業務に従事していた場合には、労災保険給付などの支給対象となる可能性があります。

まずはお気軽に愛媛労働局または最寄りの労働基準監督署に相談ください。

詳しくは、厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/120406-1.html>)でも確認できます。

【問合先】 宇和島労働基準監督署 ☎22-4655

## 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

【3月の内容】 予防接種

【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/>

## 難病啓発講演会 &amp; コンサート

【と き】 3月10日(土) 午後1時～3時

【ところ】 きさいや広場 市民ギャラリー

【内 容】

情報提供	「難病制度について」 宇和島保健所 難病・母子保健係 千羽 明日実
講 話	「難病とは？」 市立宇和島病院 副院長兼診療部長 林 正俊
講 演	「神経難病について - パーキンソン病 -」 宇和島保健所 健康増進課 医幹 影山 康彦
コンサート	アンサンブルさくら 主宰 柏原 大蔵 さん

【問合先】 市立宇和島病院地域連携室 ☎25 - 1111 内線22022

## 県災害遺児福祉手当制度

手当を受給するには申請が必要です。該当する子どもの保護者は、お問い合わせのうえ、必要書類を提出してください。

【対象となる災害】

交通災害	車両、船舶、航空機などによる交通に起因する災害
労働災害	労働者などの業務上の理由による災害
天災など	風水害、地震そのほかの異常な自然現象に起因する災害および火災

【対 象】

遺 児	生計を維持していた親または養育者が交通災害などにより死亡または障がい(身体障害者等級表による級別1級かつ身体障害者手帳保持)の状態となった義務教育終了前の児童および高等学校に在学する児童
保 護 者	県内に住所を有する親権を行う人、後見人そのほかの人で遺児を現に養育している人

【手当額】 1人につき月額3,000円

【支給月】 毎年3、7、11月に4ヵ月分を支給

【問合先】 福祉課児童福祉係 ☎24 - 1111 内線3124

## 第2期ジフテリア・破傷風予防接種

【対 象】 市の住民基本台帳に記載がある11、12歳

【接種料金】 無料

【持参物】 母子健康手帳、保険証、予診票 など

※予診票は11歳になる誕生日の月末に送付しています。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



## 市立宇和島病院 健康講座

■糖尿病教室(昼・夜間の部) <申込不要>

▷昼間の部：3月2日、9日、16日 午後2時～3時  
※いずれも金曜日。

▷夜間の部：3月22日(木) 午後6時30分～7時30分

【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

■肝臓病教室 <申込不要>

【と き】 3月7日(水) 午後1時30分～2時30分

【内 容】 内科医師による肝臓疾患についての講義、薬剤師による講義

■生活習慣病予防のためのお料理教室

<申込が必要>

【と き】 3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ための調理実習

【定 員】 10人(先着順)

■やわらか食お料理教室 <申込が必要>

【と き】 3月23日(金) 午後2時～4時

【内 容】 管理栄養士による飲み込みやすい食事の実習

【定 員】 10人(先着順)

■心臓病教室 <申込不要>

【と き】 3月28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事の講義

【ところ】

(糖尿病教室：昼間のみ) 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