

乳幼児健康診査・保健相談

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	9/4(火)	13:00～13:30	宇和島保健センター (祝森)	H30.5月生まれ(城東・津島)
	12(水)			H30.5月生まれ(城南・城北・三間)
8か月児健康相談	9/10(月)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H30.1月生まれ(三間)
	18(火)		津島保健センター	H30.1月生まれ(津島)
	26(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター (祝森)	H30.1月生まれ(城東・城南・城北・吉田)
1歳6か月児健康診査	9/19(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター (祝森)	H29.2月生まれ(全校区)
2歳児歯科健診	9/5(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター (祝森)	H28.2～3月生まれ(城南・吉田) H28.3月生まれ(城東・城北・三間)
3歳児健康診査	9/20(木)	13:15～13:45	宇和島保健センター (祝森)	H27.3月生まれ(城東・城南・三間・津島)

食品ロス・生ごみを減らして環境や家計にやさしく

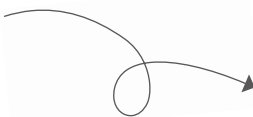
健康づくり通信
VOL.119



「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ残しや賞味期限切れのほか、調理の際に皮をむき過ぎたり、腐らせたりして廃棄になるものなどがあります。食品を捨てることは「もったいない」だけでなく、お金もかかり、環境問題にもつながります。

エコクッキングで食品ロス削減

- ▶ 食品は必要な分だけ買う
- ▶ 食材は無駄なく使いきる
- ▶ 作った料理は残さず食べる
- ▶ 残ったものもアレンジして食べきる



だしをとった後の食材を
リメイク



【かつお節】

- ①小鍋にめんつゆと一緒に食材を入れる
 - ②中火でこがさないように、煎りつける
- ※好みで七味唐辛子をアクセントに。

【煮干し】

- ①ニンニクの薄切りとごま油をフライパンに入れる
 - ②弱火で熱し、煮干しと塩を少々を加え、水分をとばしながら炒める
- ※好みでしょうゆやカレー粉で味付けを。

生ごみを減らすことも大事

- ▶ 水気をよくきってごみに出す
- ▶ 生ごみ処理機・コンポストなどを利用する

※「市食育プラン(第3次)」では、食品ロス削減のための取り組みを推進しています。

【問合先】㊦ 母子保健係 ☎内線2131・2179



集団健診

注：「平成30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	明倫公民館	11/8(木)	特	肝	前	CR	胃	大			
	J A えひめ南本所 (栄町港)	10(土)	特	肝	前	CR	胃	大	頸	マ	
	宇和島保健センター (祝森)	18(日)	特	肝	前	CR	胃	大	頸	マ	若
	きさいや広場	29(木)	特	肝	前	CR	胃	大	頸	マ	
三間	三間保健福祉センター	11/12(月)	特	肝	前	CR	胃	大	頸	マ	
津島	津島保健センター	11/11(日)	特	肝	前	CT CR	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)
 マ=乳がんマンモグラフィ
 若=若年者健診(19～39歳)

<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31年3月31日までに40歳以上になる人
 - ▶ 後期高齢者健診：後期高齢者医療保険加入者
 - ▶ 肝炎ウイルス検診：平成31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観察中の人を受診できません)
 - ▶ 各種がん検診：検診部位の術後、治療中、経過観察中の人を対象外です。
 - ▶ 若年者健診(昭和54年4月1日～平成12年3月31日生まれ)：健康保険の種類に関わらず受診することができます。
- ※65歳以上の人は年1回結核検診(CR・CTで兼ねることができます)を受けましょう。

申し込みは健診日の40日前には締め切ります。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の受診は遠慮してください。

【問合先】 ☎ 成人保健係 ☎ 内線2182
 または各支所健康推進係

健康相談

※吉田地区の人は随時相談してください。

■ 育児・健康相談 (乳幼児・妊産婦)

とき	受付	ところ	問
9/10(月)		三間保健福祉センター	☎
18(火)	9:30～11:00	津島保健センター	☎
27(木)		宇和島保健センター(祝森)	☎

【持参物】 母子健康手帳

■ 思春期の子を持つ親のつどい

- 【とき】 9月28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】 ☎ 母子保健係 ☎ 内線2105

■ まちの健康相談室 (一般・成人)

とき	受付	ところ	問
9/18(火)		市役所	☎
18(火)	9:30～11:00	三間公民館	☎
25(火)		津島保健センター	☎

【内容】 健康についての相談 (血圧測定、健診結果の相談など)