

心の健康相談 <無料>

【とき】12月11日(水) 午後2時～4時
 【ところ】市役所
 【内容】精神科医師による個別相談
 【申込・問合先】Ⓜ 成人保健係
 ☎内線2123



育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

とき	受付	ところ	問
12/9(月)	9:30～ 11:00 (持参物： 母子手帳)	三間保健福祉センター	Ⓜ
13(金)		吉田公民館	Ⓜ
16(月)		津島保健センター	Ⓜ
20(金)		宇和島保健センター(祝森)	Ⓜ

市立宇和島病院 子育てセミナー <無料>

【とき】12月2日(月) 午後1時～2時
 【ところ】市立宇和島病院
 北棟1階多目的栄養相談室
 【内容】発達障がい
 【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

託児もあります
(事前予約制)。

まちの健康相談室（一般・成人）

とき	受付	ところ	問
12/9(月)	9:30～ 11:00	吉田支所	Ⓜ
16(月)		三間公民館	Ⓜ
23(月)		市役所	Ⓜ
23(月)		津島保健センター	Ⓜ

受けましたか、「特定健診」

健康づくり通信
VOL. 133

対象者に「特定健康診査受診券」（びわ色）を送付しています。期限までに指定医療機関で特定健診を受診しましょう。

【受診期限】令和2年2月29日(土)まで
 【内容】身体・体重・腹囲測定、診察、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査(医療機関によっては受けられない場合がありますので、事前に医療機関で確認してください)
 【対象】国民健康保険被保険者(40～74歳)
 【自己負担額】無料
 【持参物】特定健康診査受診券、健康診査質問票、国民健康保険被保険者証
 ※1月の集団健診を申し込んでいて受診券がある人は必ず持参してください。

- ▶昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれの人は、胃がん検診、子宮頸がん検診も無料で受診できます。
 - ▶昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、健(検)診の際に併せて風しん抗体検査を受けることができます。検査時に市から届いたクーポン券を持参してください。クーポン券の無い人は、お問い合わせください。
 - ▶受診券を紛失した人、がん検診(胃がん、子宮頸がん)を希望する人は連絡してください。
 - ▶がん検診は健康保険の種類に関わらず受診することができます。
 - ▶生活習慣病で治療中の人でも主治医と相談の上、受診できます。
- 【問合先】Ⓜ 成人保健係 ☎49-7021





市立宇和島病院健康講座 <無料>

■生活習慣病予防のためのお料理教室

【と き】12月11日(水) 午後1時30分～3時30分

【内 容】調理実習：コレステロールが気になる人の食事

※実習費は受講者負担。

【申 込】12月9日(月) 午後5時までに市立宇和島病院食養科

■肝臓病教室

【と き】12月18日(水) 午後2時～3時

【内 容】内科医師によるC型肝炎についての講義、管理栄養士による肝臓病の食事に関する講義

<共 通>

【ところ】市立宇和島病院
北棟1階多目的栄養相談室

【問合先】市立宇和島病院
食養科 ☎25 - 1111内線20010



乳幼児健康診査・保健相談

対象者に通知します。「伊達なうわじま安心ナビ」でも確認できます。



集団健診

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。



夜間エイズ相談・HIV抗体迅速検査<無料>

相談、検査は匿名で受けられます(陰性の場合当日30分程度で結果をお知らせできます)。詳しくは、お問い合わせください。

【と き】12月3日(火) 午後5時30分～7時30分

【ところ】宇和島保健所

【問合先】宇和島保健所 ☎22 - 5211内線257

もぐもぐ子育て講座 <無料>

【と き】令和2年1月15日(水) 午後1時20分～3時 (受付：午後1時～)

【ところ】宇和島保健センター(祝森)

【内 容】身体計測、講話、育児・栄養相談など

【対 象】令和元年8月生まれの子どもと保護者

【申込・問合先】令和2年1月8日(水)までに ☎母子保健係 ☎内線2130または各支所健康推進係

パパママスクール <無料>

【と き】令和2年1月17日(金) 午後7時～9時

【ところ】宇和島保健センター(祝森)

【内 容】パパの役割、赤ちゃんのお風呂など

【対 象】妊婦とその配偶者16組

【申込・問合先】令和2年1月10日(金)までにマザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49 - 7110または各支所健康推進係

妊娠を望む当事者の会(カモミールの会)<無料>

▶12月9日(月) 午後1時30分～3時30分

【内 容】講話：不妊治療について

▶令和2年2月14日(金) 午後1時30分～3時30分

【内 容】講話：妊活中の心と体の整え方～バランスのとれた食事、ストレスの対処、パートナーとの関係など～

※両日、希望者を対象に座談会「日頃の疑問を先生に聞いてみましょう！」も開催します。

【ところ】愛媛県心と体の健康センター(松山市本町)

【対 象】1人目の妊娠を望んでいて不妊治療を考えている人

【申込・問合先】開催日の5日前までに愛媛県心と体の健康センター(県総合保健福祉センター内) ☎089 - 911 - 3880

