



乳幼児健康診査・保健相談、成人各種健診

▶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。



ID:0049723

▶集団健診：日程表は、広報5月号折り込みに掲載しています。



ID:0049685

▶個別健診：詳しくは、広報6月号折り込みに掲載しています。



ID:0060880

育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

とき	受付	ところ
12/6(月)		津島保健センター
10(金)	10:00～11:00	吉田公民館
13(月)		三間保健福祉センター
22(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)

料無料 持 母子健康手帳、バスタオル(1歳半未満)

問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2130

FAX 24-1124

ID:0056282

心の健康相談

- ▶①精神科医師または公認心理師による相談
- ▶②保健師による相談
- ▶③認知症に関わる相談

日 ①12月15日(水) 午後2時～4時②平日 午前9時～午後3時 場 ①市役所②市役所など

料 無料 申 ①12月8日(水)まで③電話で申し込み

問 ①②保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2182
③高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49-7019

ID:0057035

まちの健康相談室（一般・成人）

とき	受付	ところ
平日	9:30～16:00	市役所(18番窓口)
12/13(月)	9:30～10:30	吉田支所
13(月)		津島保健センター
20(月)		三間公民館

内 健康全般の相談および健診結果説明 料 無料

問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021

FAX 24-1124

ID:0056283

健康づくり通信

妊娠中の高血糖について

妊娠糖尿病は、妊娠中に発見または発症した糖代謝異常です。本市では妊娠中に血糖値が高い人が県平均より多い状況が見られます。普段からバランスの良い食事を心掛けましょう。

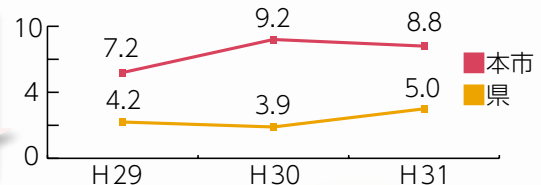
妊娠後半は特に高血糖になりやすく、基準を超えると妊娠糖尿病と判断されます。妊娠中に高血糖になると赤ちゃんにも合併症をもたらします。

■妊娠糖尿病になりやすい体質

- ▶肥満
- ▶家族に糖尿病の人がいる
- ▶35歳以上
- ▶尿糖の陽性が続く場合
- ▶大きい赤ちゃんを産んだことがある人
- ▶原因不明の流産・早産・死産の経験がある人
- ▶羊水過多
- ▶妊娠高血圧症候群、もしくは過去に既往がある人

問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2131

血糖値が高い妊婦の割合(28週以降)



妊娠を良い機会として、1日3食[主食・主菜・副菜]を揃えたバランスの良い食事を心がけ、正しい食習慣や食事のバランスを意識しましょう。

■食事のポイント

- ▶お菓子やジュースはほどほどに(糖分、脂質、塩分の過剰摂取につながります)
- ▶夕食は遅くとも午後8時までに食べ終える
- ▶炭水化物の摂り過ぎに注意する(炭水化物メインの食事は血糖値が急激に上昇し、急激に下降するのでお腹がすく感覚が生じやすく注意が必要です)
- ▶果物の食べ過ぎに注意する(体に良いからといって、いくら食べても良いというわけではありません)

もぐもぐ子育て講座

- 日 令和4年1月7日(金) 午後1時20分～3時(受付:午後1時～) 場 宇和島保健センター(祝森)
- 内 身体計測、講話、育児・栄養相談など
- 対 令和3年8月生まれの子どもと保護者
- 料 無料 申 12月28日(火)まで
- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2131・2179 FAX 24-1124または各支所健康推進係

ID:0056284

思春期の子を持つ親のつどい

- 日 12月17日(金) 午後7時30分～9時
- 場 市役所 202会議室
- 対 思春期の子どもと保護者など 料 無料
- 申 初参加の場合は申し込みが必要(参加予定者がいない場合は開催しないことがあります)
- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2128・2129 FAX 24-1124または各支所健康推進係

ID:0056275

ふぐ中毒を防ぎましょう

ふぐの毒は、死亡することもある猛毒です。煮たり焼いたりしてもなくなりません。

- ▶ ふぐをさばくには「ふぐ取扱者免許」が必要で、素人調理は厳禁です。
- ▶ 釣ったふぐを自ら調理したり、人にあげたりしないでください。

- 問 宇和島保健所生活衛生課 ☎28-6108



ID:0068299

さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

- 日 12月14日(火) 午前10時30分～11時30分
- 場 子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内) 内 親子遊び、座談会など
- 対 市内に住む未就園児の双子・多胎児(妊婦を含む)とその家族 料 無料 持 母子健康手帳
- 問 マザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49-7110

ID:0056276



新型コロナウイルス関連情報 COVID-19

1回目、2回目のコロナワクチンの接種は済みましたか

本市では、83.6%の人が2回目のワクチン接種を完了しています(11月8日現在)。ワクチン接種がまだの人で今後、接種を希望する場合は相談してください。

- 対 ▶ 12歳の誕生日を迎える人
▶ やむを得ない理由で接種ができなかった人

相談先

- ▶ コールセンター ☎0570-00-0389
- ▶ ワクチン接種推進班 ☎24-1111
- ▶ 各支所窓口

※追加接種(3回目接種)は、詳細が決まり次第お知らせします。

- 問 保険健康課ワクチン接種推進班 ☎24-1111内線3131・3161 FAX 24-1160

接種率

