



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
1/7(金)	10:00～11:00	吉田公民館
11(火)		三間保健福祉センター
17(月)		津島保健センター
25(火)	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

パパママスクール

日 1月14日(金) 午後7時～9時

場 宇和島保健センター(祝森)

内 パパの役割、赤ちゃんのお風呂、妊婦体験、簡単メニューの試食、妊娠中の栄養など

対 妊婦とその配偶者 定 8組 料 無料

申 1月7日(金)まで

問 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

ID:0056285

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)
1/17(月)	9:30～10:30	吉田支所
17(月)		三間公民館
24(月)		津島保健センター

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

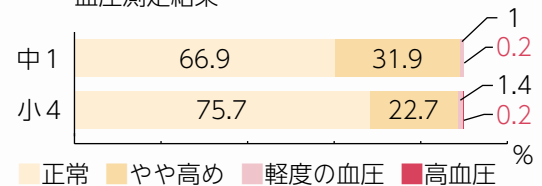
子どもの血圧の現状と対策

- 高血圧予防は、子どものころから家庭から -

市では、小学4年生と中学1年生で生活習慣病予防健診を実施しています。健診結果では、子どもの血圧も高い状況です。「高血圧」は、大人だけの問題ではありません。この現状を知り、家族やまち全体で減塩を意識することが必要です。

問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2131

令和3年度小児生活習慣病予防健診
血圧測定結果



子どもの味覚や食習慣は親が作ります。甘い(砂糖)、からい(塩)、こってり(油)した濃い味やおやつ(塩分)、うま味調味料などの味付けや嗜好は子どもへつながら、高血圧を含む生活習慣病の原因になります。

- ▶ 家族で塩分を控える
- ▶ 天然だしを効かせる
- ▶ 味のついたごはん(回数減らす)
- ▶ 汁物(例: 1日1杯まで)
- ▶ 野菜や豆類、きのこ、果物などをしっかり食べる

【1日の塩分目標量】

成人男子: 7.5g

女子: 6.5g

※男子は15歳以上、女子は12歳以上。

ガイヤマイレージ手帳の交換

有効期限は令和3年12月31日(金)です。評価ポイントが20ポイント以上たまるとポイントに応じて達成券(商品券)に交換できますので申請してください。

- 対 現在、協力団体などに所属していない人
- 申 1月31日(月)まで
- 問 高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49-7019または各支所福祉環境係

ID：0068901

さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

- 日 1月17日(月) 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胎・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

もぐもぐ子育て講座

- 日 2月3日(木) 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9月生まれの子どもと保護者
- 料 無料 申 1月27日(木)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

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 ①1月19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 ①11月12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

思春期の子を持つ親のつどい

- 日 2月6日(日) 午後1時30分～3時30分
- 場 市役所 701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

思春期の個別相談

- 日 1月27日(木) 場 宇和島保健センター(祝森)
- 内 思春期の子どもとの関わり方 料 無料
- 申 予約が必要(応募者多数の場合は次回の案内)
- 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：0058349

「18才、心とカラダのサポートブック」

この春高校を卒業する人に配布します(数量限定)。新生活で直面する課題や問題を乗り切るために役立つ内容です。希望者は、早めに電話で申し込んでください(市内の高校在学者には、学校で配布予定)。

- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2129



ID：0055687

食生活改善推進員養成講座

- 日 1月28日(金) 午前9時～午後1時30分
- 場 宇和島保健センター(祝森) 料 無料
- 持 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル
- 申 1月21日(金)まで
- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2179 FAX 24-1124

ID：0066324