



## 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21日(水) 午後2時～4時②③平日 午前9時～午後5時 場 ①③市役所②市役所など
- 料 無料 申 ①12月14日(水)まで
- 問 ①②保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2182③高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49-7019

ID:0057035

## 育児・健康相談 (乳幼児・妊産婦)

とき	受付	ところ
12/9(金)	10:00～11:00	吉田公民館
12(月)		三間保健福祉センター
14(水)		津島保健センター
16(金)	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 ☎49-7021 FAX 24-1124

ID:0056282

## 食生活改善推進員養成講座

食生活を中心とした健康づくりについて、知識を深める講座です。

- 日 12月16日(金) 午前9時～午後1時
- 場 和霊公民館 料 無料
- 持 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル
- 申 12月13日(火)までに電話で申し込み
- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2179

ID:0066324

## 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(16番窓口) 津島支所(2番窓口)
12/12(月)	9:30～10:30	吉田支所
19(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

## 離乳食の困りごと

厚生労働省の調査(平成27年度乳幼児栄養調査)では、0～2歳児の保護者の75%が「作るのが負担、大変」「もぐもぐ、かみかみが少ない」など、離乳食について困りごとを抱えていると答えています。

### ■ 離乳食を食べない理由は…

#### お腹が空いてない

授乳時間の間隔が短かったり、体を動かすことが少なかったりすると、なかなか空腹にはなりません。

#### 離乳食の形状が食べづらい

食感を嫌がる時は前の状態に戻っても問題ありません。離乳食の進み具合は赤ちゃんに合わせに行きつ戻りつを繰り返します。

#### 自分で食べたい

形があるものを食べられるようになってくると、手づかみ食べをすることで自分で食べる楽しさを体験していきます。

### ■ こんな時は…

#### 離乳食が始まって便秘になった

腸内環境の変化が原因です。おなかが慣れてくれば自然に改善します。離乳食は食物繊維の多い食材を取り入れましょう。

#### 離乳食をしっかり食べているのに体重が増えない

動きが活発になることで体重が増えにくくなることもあります。赤ちゃんが元気で表情も生き生きしていれば心配いりません。

### ■ 心配ごと、困りごとがあれば管理栄養士にご連絡ください

- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2131・2179

公式LINEアカウント  
宇和島市マザーズステーション  
「すてっぴ」



## もぐもぐ子育て講座

離乳食に関する不安や疑問に栄養士と保健師がお答えします。仲間づくりをしながら、楽しく学習してみませんか。

**日** 令和5年1月6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4年8月生まれの子どもと保護者

**料** 無料 **申** 12月8日(水)まで

**問** 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2131・2179または各支所健康推進係



ID：0056284

## パパママスクール

**日** 令和5年1月13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** 令和5年1月6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

## ふぐ中毒防止月間

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、人にあげたりしてはいけません。

**問** 宇和島保健所生活衛生課 ☎28-6108

## マタニティマーク

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。

マークを付けているお母さんを見かけたら、皆さんからの思いやりのある心づかいをお願いします。

**問** 保険健康課母子保健係 ☎49-7110



ID：0002444

## 健康診査・健康診断

### ■ 特定健康診査

日程表は、広報6月号折り込みに掲載しています。

**問** 保険健康課成人保健係 ☎49-7021



ID：0049685

### ■ 乳幼児健康診査

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。

**問** 保険健康課母子保健係 ☎49-7110



ID：0068224

