



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 ①3月15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** ①3月8日(水)まで

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

育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

とき	受付	ところ
3/9(木) 10(金)	10:00～11:00	三間保健福祉センター 吉田公民館
15(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)
16(木)	10:00～11:00	津島保健センター

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

乳幼児健康診査

子どものころやからだの成長・発達を確かめる大切な機会です。対象者には検診日の1ヵ月前ごろに封書にて通知します。また、検診日は「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

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)
3/6(月) 20(月)	9:30～10:30	吉田支所 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

「うつ」ってなに？

問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2128

うつ病で苦しんでいてもうつ病の症状が心の中で起こっても内科的な検査で異常がないため、周囲も本人も「気のせい」「気の持ちよう」と片付けてしまう傾向があります。うつ病で起こる最も大きな問題の1つに「自殺」があります。自殺予防のためにも、うつ病について正しく理解し、対応しましょう。

■うつ病とは…

気分が落ち込み憂鬱になる、やる気が出ないなどの精神的な症状のほか、眠れない、疲れやすい、体がだるいといった身体的な症状が現れることのある病気です。

■家族や身近な人ができる対応について

- ▶いつもと違う様子に気づきましょう
- ▶話を聴きましょう(否定はしない、励まさない)
- ▶相談先や病院受診につなげたり、相談したりしましょう
- ▶安心して休息がとれる環境を作りましょう
- ▶大きな決断は先延ばしにしましょう

自己チェックしてみましょう！

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

チェック項目のうち、2つ以上該当していて、それが2週間以上ほとんど毎日続いたり、日常生活に支障がある場合はうつ病の可能性があります。心配な場合は、精神科や心療内科などを受診してみましょう。

国民健康保険からのお知らせ

■国民健康保険の加入・脱退の届出

健康保険などに加入、脱退をしたときは、14日以内に必ず届け出てください。手続きにはマイナンバーと本人確認書類が必要です。

持 加入：健康保険資格喪失証明書

脱退：保険証、新しい保険証

申 市民課または各支所市民保険係

■学生の遠隔地被保険者証

国民健康保険に加入し、進学により住所変更する人や卒業・退学する人は学生の遠隔地被保険者証の届出をしてください。

持 進学による住所変更：保険証、在学証明書(入学前の場合は合格通知など)

卒業・退学：学生の遠隔地被保険者証、新しい保険証(ある場合のみ。写し可)

申 市民課または各支所市民保険係

問 保険健康課保険業務係 ☎49-7020



ID：0056814

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答えます。仲間作りをしながら、みんなで楽しく学習してみませんか？

日 4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4年11月生まれの子どもと保護者

料 無料 **申** 3月31日(金)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

出産・子育て応援事業

すべての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができる環境を整備するため、妊娠期から子育て家庭に寄り添い必要な支援につなぐ「伴走型相談支援」と、出産育児に係る負担軽減を図る「経済的支援(すてっぷギフト)」を一体的に実施します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■伴走型相談支援

▶ 妊娠届出時：すべての妊婦へ面談を行い、妊娠期の過ごし方や出産までの見通しをたてるための情報を提供して、母子健康手帳を交付します。

▶ 妊娠8ヵ月ごろ：妊娠7ヵ月ごろに郵送にてアンケートを送付します。希望者は妊娠8ヵ月ごろに面談を実施します。

▶ 出生届出後：こんにちは赤ちゃん訪問などで保健師や助産師が面談を行います。産婦の体調や子育ての状況、心配なことなどを聞き、必要な子育て支援サービスを案内するなど、関係機関と連携し継続した支援を行っていきます。

■すてっぷギフト

▶ ①妊娠届出時②出生届出後

内 ①5万円/妊婦1人②5万円/子ども1人

対 令和5年2月1日(水)以降に①妊娠の届出をした妊婦②出生した子どもの養育者

持 ①②申請者名義の通帳またはキャッシュカード、本人確認書類(免許証など)

申 ①妊娠届出(母子健康手帳交付)時に、保健師または助産師が妊婦と面談を行い受付

②こんにちは赤ちゃん訪問時に、保健師などが産婦と面談を行い受付

令和4年4月1日(金)以降に①②の手続きをした人も遡って受け取れます。

問 保険健康課マザーズステーション「すてっぷ」 ☎49-7110



ID：0084644