



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** ①8月9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** ①8月2日(水)まで
- 問** ①②保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2123
③高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49-7019
- I D : 0057035

育児・健康相談 (乳幼児・妊産婦)


日	受付	場所
8/7(月)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
18(金)	10:00～11:00	吉田公民館
22(火)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)
24(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

I D : 0056282

健康診査・健康診断

- ①特定健康診査**
日程表は広報令和5年5月号折り込みに掲載しています。
- ②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①成人保健係 ☎49-7021 ②母子保健係 ☎49-7110
- 

まちの健康相談室 (一般・成人)

日	受付	場所
平日	9:30～16:00	市役所(16番窓口) 津島支所(2番窓口)
8/21(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

I D : 0056283

健康づくり通信

休むことなく動き続ける臓器は「心臓」だけ！

県内の心不全死亡率は、女性が全国1位、男性が2位です。
市の特定健診や職場健診で心電図検査を受け、自分の心臓の様子を確認しましょう。

心不全はさまざまな病気が原因で起こりますが、高血圧などにより心臓に負担がかかる場合にも生じます。

今回は、最も簡単に心臓の様子を見ることができる心電図検査についてご紹介します。心電図検査は、心臓の筋肉で発生した電気を記録したものです。電流の流れ(心臓の動き)に異常がないかを調べることで、不整脈や心筋の酸素不足(狭心症や心筋梗塞)などを発見することができます。

しかし、この検査で心臓の状態や病気のことが全て分かるわけではありません。1日12万回、毎日動いている心臓の、わずか10秒間の様子を見ているので、検査結果に異常が見られたり、見られなかったりすることがあります。何らかの異常が見られたということは、心臓からのSOSです。要精密検査となった場合は必ず医療機関を受診しましょう。



8月10日(木)は健康ハートの日

毎日休みなく動き続けてくれている心臓を大切にすきかけにしてみてください。

市の特定健診では、心電図検査を無料で実施しています。

問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021内線2184

パパママスクール

- 日 8月27日(日) 午後1時30分～3時30分
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 10組 料 無料
申 8月18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

ファミリー・サポート・センター

- サポート会員説明会・養成講習会
日 8月22日(火) 午後1時30分～4時
場 子育て世代活動支援センター(パフィオうわ
じま内)
対 市内に住む20歳以上で子育てを手伝いたい人
料 無料 申 8月18日(金)まで
問 ファミ・サポうわじま(こども家庭課内)
☎49-7054 FAX 24-1160

ID: 0056911

熱中症に気をつけましょう

- ▶ のどの渇きを感じる前に水分をとりましょう
 - ▶ 発汗量に応じて水分をとりましょう
 - ▶ 多量の汗をかく場合はスポーツドリンクなど
で水分補給をしましょう
 - ▶ 熱中症だと感じたら適切な応急処置をしま
しょう
 - ▶ クールスポットを利用しましょう
- 問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021



ID: 0027063

もぐもぐ子育て講座

- 日 9月6日(水) 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5年4月生まれの子どもと保護者
料 無料 申 8月30日(水)まで
問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2129
・2179または各支所母子保健担当

ID: 0056284

愛の血液助け合い運動

県では7月1日(土)～8月31日(木)を「愛の血液
助け合い運動」期間と定め、献血思想の普及を
図るとともに、献血への協力、血液製剤の適正
使用への協力をお願いしています。



ID: 0089951

さくらサロン

不安な気持ちや療養体験など、なんでも気が
ねなくおしゃべりをする場です。

- 日 8月23日(水) 午後1時30分～3時30分(予定)
場 市立宇和島病院北棟1階多目的栄養相談室
内 交流会 対 がん患者と家族(遺族含む)
問 市立宇和島病院地域連携室
☎25-1111内線22022



保育士応援セミナー・出張相談会

- ▶ ①保育士応援セミナー②お仕事出張相談会
日 ①8月24日(木) 午後1時30分～3時10分②9
月3日(日) 午前10時～午後3時
場 ①総合福祉センター②フジグラン北宇和島店
対 ①保育士有資格者、保育士養成校学生②保育士
有資格者、保育の仕事に興味がある人
問 愛媛県保育士・保育所支援センター
☎089-921-5344



ID: 0089134

元気歯つらつコンクール

永年にわたり、口腔の健康に努力してきた人
を表彰します。

詳しくは、市または県ホームページをご覧ください。

- 日 8月30日(水) 申 8月26日(土)までに
市内で歯科検診を受診する
問 健康増進課健康づくり推進係 ☎22-
5211内線258



ID: 0063609