



さくらサロン

がんと向き合っている人のための交流の場です。気軽にご参加ください。

📅 12月20日(水) 午後1時30分～3時

📍 市立宇和島病院 北棟1階 多目的栄養相談室

👤 交流会 対 がん患者と家族(遺族含む)

📞 市立宇和島病院地域連携室

☎ 25-1111内線22022



育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

| 日 | 受付 | 場所 |
|---------|-------------|---------------|
| 12/8(金) | 10:00～11:00 | 吉田公民館 |
| 11(月) | 10:00～11:00 | 三間保健福祉センター |
| 13(水) | 9:30～11:00 | 宇和島保健センター(祝森) |
| 21(木) | 10:00～11:00 | 津島保健センター |

📄 無料 持 母子健康手帳、バスタオル(1歳半未満)

📞 保険健康課母子保健係 ☎ 49-7021

FAX 24-1124

ID: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・9月号折りに掲載しています。

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。



📞 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) |
| 12/11(月) | 9:30～10:30 | 吉田支所 |
| 18(月) | 9:30～10:30 | 三間公民館 |

📄 健康全般の相談および健診結果説明 📄 無料

📞 保険健康課成人保健係 ☎ 49-7021

FAX 24-1124

ID:0056283

健康づくり通信

「心の健康」を守るメンタルセルフケア

📞 保険健康課母子保健係 ☎ 49-7021内線2128

「セルフケア」とは、ストレスや心の健康について理解し、自分自身のケアを行うことです。ストレスをため込まないためにも、日頃から自分自身の心のメンテナンスをしましょう。

自分でできる！メンタルケア6つの習慣

■ 規則正しい生活を続けましょう

- ▶ 朝起きたら太陽光を浴びて、体内時計をリセットする
- ▶ 寝る直前までスマホやパソコンを触らない

■ オンとオフを切り替えメリハリをつけましょう

- ▶ 疲れたときは十分な休息をとり、休日は仕事のことは忘れる
- ▶ 頑張った後は、おいしい食事や映画鑑賞など自分への「ご褒美」を

■ 運動を気軽に実践しましょう

- ▶ 階段を積極的に利用するなど、歩く時間を増やす
- ▶ 休日は積極的に外へ出かける

■ バランスの良い食事を心がけましょう

- ▶ 1日3食バランス良く。朝食はしっかり食べる
- ▶ ストレス解消に有効なビタミン、ミネラル(カルシウムなど)をしっかりとる

■ 人とのつながりを失わないようにしましょう

- ▶ 買い物や散歩など、1日1回は外出する
- ▶ 地域の行事やボランティアなどに参加する

■ 「プラス思考」を意識しましょう

- ▶ 刺激的な情報は受け流して、ときにはスマホの電源をオフにする
- ▶ 何事も完璧を目指さず、小さな目標を少しずつクリアしていく

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14日(木) 午前9時～午後1時
場 和霊公民館 料 無料
申 12月11日(月)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

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

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13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6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

ID：0057035

パパママスクール

- 日 令和6年1月14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 令和6年1月5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または各支所母子保健担当

ID：0056285

妊活支援

将来子どもを望む夫婦や不妊を心配する夫婦に対して、県と連携した妊活支援を行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■不妊検査などの費用助成

妊娠前検査(不妊検査)および薬物療法や人工授精などの一般不妊治療にかかる費用の一部を助成します。

内 上限3万円

■生殖補助医療の費用助成

保険診療で実施された体外受精および顕微授精(保険診療費分)と、当該治療と併用して自費で実施される「先進医療」(先進医療費分)にかかる費用の一部を助成します。

内 保険診療費分：一律5万円/回
先進医療費分：上限5万円/回

問 保険健康課母子保健係 ☎24 - 1111
内線3160



ID：0093268

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 令和6年1月11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5年8月生まれの子どもと保護者
料 無料 申 令和6年1月4日(木)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