



## 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。

- 📅 1月24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
1/9(火)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
12(金)	10:00～11:00	吉田公民館
18(木)	10:00～11:00	津島保健センター
22(月)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)

- 🆓 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

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6月号(カレンダー)・9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。



- 📞 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)
1/15(月)	9:30～10:30	吉田支所 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

ID:0056283

健康づくり通信

## 子どもの頃から取り組む高血圧予防

📞 保険健康課母子保健係 ☎49-7021

高血圧予防は離乳期から始まっています。1日の塩分摂取目標量を意識し、日々の食事に気を付けて家族で薄味に慣れましょう。

### ■大人と子どもの体に合った塩分摂取量

月齢・年齢	1日の目標量	調味料として1日に摂取していい量
離乳食開始(6ヵ月)	1.5g(食材の中に含まれる塩分量)	食材にも塩分が含まれるため調味料を使用しない。
離乳食中期(1～8ヵ月)		
離乳食後期(9～12ヵ月)		
1歳	3g未満	1g未満
2歳		
3～5歳	3.5g未満	2g未満
6～7歳	4.5g未満	
8～9歳	5g未満	
10～11歳	6g未満	料理に含まれる塩分が目標量を超える場合が多いため、取り過ぎにならないようになるべく薄味を心がける。
成人男性	7.5g未満	
成人女性	6.5g未満	

### ■食品に含まれる塩分量(推定)

	濃い口しょうゆ 小さじ1	0.7g
	ハンバーガー 1個	2.4g
	カレーライス 1皿	3.4g
	インスタントラーメン 1袋	5～6g
	うどん 1杯	6～7g

## 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 1月23日(火) 午前9時30分～午後1時
- 場 宇和島保健センター(祝森) 料 無料
- 申 1月19日(金)まで
- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111 内線2179



ID:0066324

## 思春期の個別相談

悩みや不安について、カウンセラーと一緒に考えてみませんか。

- 日 1月18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 要予約(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 または各支所母子保健担当

ID:0058349

## 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17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 ①1月10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

## さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

- 日 1月23日(火) 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

## 産前産後期間の国民健康保険料軽減

- 対 令和5年11月1日以降に妊娠85日以上で出産した国民健康保険の被保険者(死産、流産、早産、人工妊娠中絶含む)
- 持 届出書、本人確認書類、母子健康手帳などの出産予定日が確認できる書類
- 申 出産予定日の6ヵ月前～
- 問 保険健康課保険業務係 ☎49-7020

詳しくはこちら



ID:0094857

## 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 1月23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 1月19日(金)まで
- 問 ファミ・サポうわじま(こども家庭課内) ☎49-7054

ID:0056911

## 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

対象となる人に予診票を送付しています。希望者は本年度中の接種をお願いします。

- 対 本年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人 など  
※来年度以降は基本的に65歳の人を対象
- 料 4,000円 申 医療機関に直接申し込み
- 問 保険健康課保健企画係 ☎49-7021

ID:0072473

## もぐもぐ子育て講座

- 日 2月2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5年9月生まれの子どもと保護者
- 料 無料 申 1月26日(金)まで
- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2131・2179または各支所母子保健担当

ID:0056284