



## 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** ① 3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** ① 3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

## 育児・健康相談 (乳幼児・妊産婦)

日	受付	場所
3/4(月)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
8(金)	10:00～11:00	吉田公民館
12(火)	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

**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

ID:0056282

## 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。

**日** 3月27日(水) 午後1時30分～3時

**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



## 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:0049685

今日から誰かのゲートキーパーに

**問** 保険健康課 ☎49-7021内線2123

# 20,000人

これは全国で自ら命を絶った人の数です。  
この現状から、今「ゲートキーパー」の役割がより必要とされています。

健康づくり通信

### ■ゲートキーパーとは？

悩んでいる人のSOSサインにいち早く気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげて、見守る人のことです。ゲートキーパーに特別な資格は必要ありません。ゲートキーパーの役割を理解し、今日から誰かのゲートキーパーになりましょう。

### ■ゲートキーパーの役割

#### ▶気づき・声かけ

家族や周囲の変化に気づき、いつもと様子が違うと感じたら、さりげなく声をかける。

#### ▶話を聴く

相手の気持ちに寄り添ってこれまでの苦勞をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくる。

#### ▶つなぎ

相談内容によっては、早めに専門機関への受診を促す。

#### ▶見守り

相談先と連携後もいつも見守っていることを伝える。

※健康づくり通信は、本号をもって終了します。

## 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9日(火) 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11月生まれの子どもと保護者
- 料 無料 申 4月2日(火)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

## さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

双子、三つ子などの多胎児を育てる親同士が集まって、親子遊びや座談会で語り合いませんか。妊娠中のプレママも参加可能です。

- 日 3月7日(木) 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 市内に住む双子・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「すてっぴ」(保険健康課内) ☎49-7110



ID:0056276

## 宇和島市子ども医療費助成制度を拡大

4月診療分から、子ども医療費の助成対象年齢を18歳まで(18歳になって最初の3月31日まで)拡大します。

- 平成18年4月2日～平成20年4月1日生まれの人には申請書を送付しています。新しい受給資格証は、申請受け付け後、順次送付します。
- すでに受給資格証を持っている人は申請不要です。有効期限が延長された新しい受給資格証を順次送付します。
- ▶有効期限が令和6年3月末までの人：有効期限内に送付
- ▶有効期限が令和6年4月以降の人：4月以降に送付

問 こども家庭課子育て給付係 ☎24-1111内線3124



ID:0231212

## まちの健康相談室(一般・成人)

健康に関する相談・健診結果の説明・血圧測定・体重測定が受けられます。生活習慣病・健診結果・家族の健康など、お気軽にご相談ください。

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)
3/11(月)	9:30～10:30	吉田支所
18(月)	9:30～10:30	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



ID:0056283