

【問合先】 ㊤ 保険健康課 ☎24-1111

成人保健係 内線 2182 / 母子保健係 内線 2130 / 保健企画係 内線 2137

㊦ 吉田支所健康推進係 ☎49-7096

㊧ 三間支所健康推進係 ☎58-1050

㊨ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

集団健診

特定健診を受けた人には、「健康管理ファイル」をプレゼントします。

ところ	と き	健診項目
J A 下 波 支 所	9/2 (水)	特 肝 前 CR 胃 大
高 助 集 会 所	3 (木)	特 肝 前 CR 胃 大
甘 崎 集 会 所	4 (金)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
市 役 所 2 階 大 会 議 室 ま た は 正 面 玄 関	6 (日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	7 (月)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	12 (土)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
九 島 公 民 館	29 (火)	特 肝 前 CR 胃 大
九島開発総合センター	30 (水)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
吉 田 公 民 館	9/7 (月)	特 肝 前 CT 胃 大 子 乳
津 島 保 健 セ ン タ ー	9/8 (火)	特 肝 前 CT 胃 大 子 乳
下 灘 公 民 館	14 (月)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
畑地コミュニティセンター	15 (火)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳

<対 象>

▶特定健診：宇和島市国民健康保険被保険者のうち、平成28年3月31日までに40歳以上になる人

▶後期高齢者健診：後期高齢者医療の被保険者のうち、生活習慣病の治療・経過観察中でない人

▶各種がん検診：平成28年3月31日までに40歳以上（子宮頸がん検診のみ20歳以上）の人。ただし、検診部位の術後、治療中、経過観察中でない人

▶肝炎ウイルス検診：平成28年3月31日までに40歳以上になる人で、今までに肝炎ウイルス検査を受けたことのない人

特 = 特定健診・後期高齢者健診

CR = 肺がんデジタル検診 C R

大 = 大腸がん検診

肝 = 肝炎ウイルス検診

CT = 肺がんデジタル検診 C T

子 = 子宮頸がん検診

前 = 前立腺がん検診

胃 = 胃がん検診

乳 = 乳がんマンモグラフィ

※申込用ハガキ（広報うわじま4月号折り込み）の差出有効期限は4月24日（金）で終了しました。

※集団健（検）診の詳細は、「宇和島市健康診査のご案内（広報うわじま4月号折り込み）」または市ホームページをご覧ください。

※健診の申し込みは、健診日の40日前ごろに締め切ります。早めに電話で申し込んでください

（一部、定員満了のため申込受付を締切った会場があります）。

※健診日の5日前までに問診票などを送ります。 ※職場健診にある項目の受診はご遠慮ください。

乳幼児健康診査・保健相談

対象の子どもには個人通知します。人数調整のため、個人通知の健診日が対象児・校区と異なる場合があります。受診希望で通知が届いていない人は、事前に連絡してください。

内 容	と き	受 付	と ころ	対象児（校区）
3 か月児健康診査	7/15 (水)	13:00～13:30	市 役 所	H27.3月生まれ（城南・城北・宇和海・三間）
8 か月児健康相談	7/10 (金)	9:30～10:00	吉 田 公 民 館	H26.11月生まれ（吉田）
	13 (月)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H26.11月生まれ（三間）
	21 (火)	9:30～10:00	津 島 保 健 セ ン タ ー	H26.11月生まれ（津島）
	29 (水)	9:30～11:00	宇和島保健センター（祝森）	H26.11月生まれ（城東・城南・城北・宇和海）
1歳6か月児健康診査	7/30 (木)	13:15～13:45	市 役 所	H25.11～12月生まれ（城北・宇和海・三間）
2 歳 児 健 康 相 談	7/28 (火)	13:00～15:00	宇和島保健センター（祝森）	H24.12～H25.1月生まれ（城東・城南・城北・宇和海）
3 歳 児 健 康 診 査	7/14 (火)	13:00～13:30	宇和島保健センター（祝森）	H24.1～2月生まれ（城東・津島）
5 歳 児 健 康 診 査	7/13 (月)	※決まり次第通知します	宇和島保健センター（祝森）	H22.6～7月生まれ（全市）

個別健康診査 医療機関の追加

個別健康診査指定医療機関（広報うわじま6月号カレンダー裏面掲載）に次の機関を追加しました。

医療機関名	電話（予約）	健（検）診項目
清家消化器内科 クリニック （恵美須町）	22-2266 （胃カメラのみ 要予約）	特定健診・後期高齢者健診 肝炎ウイルス 胃カメラ

【問合先】 ㊤ 成人保健係 ☎内線 2183

市立宇和島病院 子育てセミナー

【と き】 毎月第1月曜日 午後1時～2時

※祝日の場合は、第2月曜日

【ところ】 市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【7月の内容】「けいれん」

【講 師】 市立宇和島病院医師 など

【問合先】 市立宇和島病院小児科外来

☎25-1111 内線 22052

<http://www.uwajima-mh.jp/>

からだも心も健康に！ 健康づくり出前講座 利用団体募集

「出前講座」とは、右記の講座を、皆さんの希望の日程や場所に講師が出張して開催する講座のことです。

土日などの開催も相談に応じます。各講座3団体まで（先着順）です。

詳しくは、お問い合わせください。

【申込方法】講座希望日の40日前までに、保険健康課（18番窓口）または各公民館に設置している申込書に必要事項を記入し、提出してください。

【申込・問合せ先】④成人保健係

講座名			講師	所要時間	対象年齢
①	体力年齢若返り講座 (定員：15～20人程度)	運動 実技 あり	・健康運動 実践指導者 ・保健師	約2時間	30歳～ 60歳代
②	野菜で元気UP！ ～からだが喜ぶ食べ方～	調理 実習 なし	・管理栄養士 ・保健師	約1時間	
③	心のリフレッシュ講座		・保健師		
④	はつらつ アンチエイジング講座	運動 実技 あり	・健康運動 実践指導者 ・保健師		40歳～ 60歳代 (女性)
⑤	なっとく！ 生活習慣病予防講座		・保健師		40歳～ 60歳代

歯周疾患検診

市内委託医療機関で、歯周疾患検診を受けることができます。必ず申し込みをしてください。

【実施期間】12月31日(木)まで

【対象者】市の住民基本台帳に記載がある40歳、50歳、60歳、70歳の人（1人1回のみ）。

対象年齢	生年月日
40歳	昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生まれ
50歳	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生まれ
60歳	昭和30年4月1日～昭和31年3月31日生まれ
70歳	昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれ

※すでに歯科医師の管理下で治療中の人、妊娠中の人は対象外です。また、検診と同日に治療を行うことはできません。

【自己負担額】500円

※検診を受ける歯科医院で支払ってください。

【申込方法】電話または窓口で申し込んでください。

【申込・問合せ先】

④成人保健係または各支所健康推進係

■歯周疾患検診指定医療機関一覧

医療機関名	電 話	医療機関名	電 話	医療機関名	電 話
青野歯科クリニック（保 手）	22-2588	永 木 歯 科 医 院（中央町）	24-5166	岡 本 歯 科 医 院（吉田町立間尻）	52-3337
いわむら歯科医院（堀 端 町）	22-2304	二 宮 歯 科（築地町）	24-6171	市立吉田病院歯科（吉田町北小路）	52-0611
上田歯科クリニック（愛宕町）	22-3409	林 歯 科 医 院（錦 町）	22-0962	みやたに歯科医院（吉田町西小路）	52-1005
岡 森 歯 科 医 院（住吉町）	23-4181	番城歯科クリニック（川 内）	23-2860	保 田 歯 科 医 院（吉田町本町）	52-4111
かしま歯科医院（寿 町）	25-8181	ま す だ 歯 科（栄町港）	23-2255	清 岡 歯 科 医 院（三間町迫目）	58-4412
久 保 歯 科 医 院（丸之内）	22-1217	松 澤 歯 科 医 院（鶴島町）	22-2757	やくしじ歯科医院（三間町務田）	20-7505
河 野 歯 科 医 院（新 町）	24-2266	松 田 歯 科 医 院（丸之内）	25-7850	岡 村 歯 科 医 院（津島町岩松）	32-5050
小 浦 歯 科 医 院（御幸町）	23-8011	睦 美 歯 科 医 院（恵美須町）	25-2323	口 羽 歯 科 医 院（津島町高田）	32-5515
櫻 井 歯 科 医 院（新 町）	25-6630	も り も と 歯 科（恵美須町）	22-4001	国 松 歯 科 医 院（津島町岩松）	32-2008
ささき歯科医院（川 内）	22-3433	山 上 歯 科 医 院（寿 町）	23-4182	田 中 歯 科 医 院（津島町岩松）	32-2414
霜 村 歯 科 医 院（和霊元町）	22-8405	山 本 歯 科 医 院（中央町）	22-1505	な か む ら 歯 科 医 院（津島町岩松）	32-6292
末 廣 歯 科 医 院（丸穂町）	20-1112	百 合 田 歯 科 医 院（伊吹町北通）	22-6480		
竹 内 歯 科（和霊元町）	25-5200	吉 田 歯 科（夏目町）	22-3418		

【問合先】 ㊤ 保険健康課 ☎24-1111

成人保健係 内線 2182 / 母子保健係 内線 2130 / 保健企画係 内線 2137

㊦ 吉田支所健康推進係 ☎49-7096

㊧ 三間支所健康推進係 ☎58-1050

㊨ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

予防接種

■高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

【対 象】

①市の住民基本台帳に記載があり次のいずれかに
当てはまる人 ※接種済みの人は対象外。

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれ

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある未接種の人

【接種料金】 4,000円（個人負担）

【接種期間】 平成28年3月31日まで

※①の対象者には個別通知しています。

【問合先】 ㊤保健企画係

■麻しん風しん混合予防接種

【対 象】 市の住民基本台帳に記載がある人

第1期 … 1歳児

第2期 … 小学校就学前の1年間にある子（年長児）

（平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ）

※第2期の対象者には個別通知しています。

【接種方法】 個別接種（市内の医療機関で受けます）

【接種料金】 無料

【持参品】 母子健康手帳、保険証、予診票

※事前に医療機関に予約をしてください。

※予診票を紛失した人は、お問い合わせください。

【問合先】 ㊤保健企画係

ジェネリック医薬品

後発医薬品（ジェネリック医薬品）とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に国の承認を得て販売される、先発医薬品と同じ有効成分をもつ医薬品のことです。希望する場合は、「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局窓口に提示し、相談しましょう。

<ジェネリック医薬品の特徴>

先発医薬品より安価で、効き目や安全性は、先発医薬品と同等です。

【問合先】 保険健康課後期高齢者医療係 ☎内線 2121・保険業務係 ☎内線 2120

健康相談

■育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

持参物：母子健康手帳

と き	受 付	と ころ	問
7/10 (金)	9:30～11:00	吉 田 公 民 館	㊦
13 (月)		三間保健福祉センター	㊧
21 (火)	10:00～11:00	津 島 保 健 セ ン タ ー	㊨
24 (金)	10:00～11:30	宇和島保健センター（祝森）	㊤

■まちの健康相談室（一般・成人）

持参物：健康手帳（ある人）

7/13 (月)	9:30～11:00	吉 田 支 所	㊦
		市 役 所202会 議 室	㊤
		三間保健福祉センター	㊧
27 (月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊨

■思春期の個別相談

カウンセラーによる個別相談。予約制・相談無料。

【と き】 7月16日(木)

午前11時～正午、午後1時～4時

【ところ】 宇和島保健センター（祝森）

【対 象】 学童・思春期の子とその保護者など

【申込・問合先】 ㊤母子保健係

■思春期の子を持つ親のつどい

今抱えているさまざまな悩みや不安を親同士で考えてみませんか。初めての人は、連絡してください。

【と き】 7月31日(金) 午後7時30分～9時

【ところ】 市役所 202会議室

【申込・問合先】 ㊤母子保健係

予防接種

■日本脳炎予防接種

日本脳炎ウイルスは、ブタなどの体内で増えたウイルスが蚊を媒介にして感染します。早めに予防接種を受けましょう。

【無料接種対象】 次の人は無料で接種できます。

① 第1期（生後6か月～7歳6か月になる日の前日まで）

② 第2期（9歳～13歳になる日の前日まで）

③ 特例措置対象者（平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで、20歳未満の未接種の人）

※母子健康手帳で確認し、接種が完了していない人はご連絡ください。

【今年度の特例措置対象者（個人通知）】

平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれで2期の接種が終わっていない人

【問合先】 ㊤保健企画係

女性のためのがん検診推進事業

平成27年度に市で実施する子宮頸がん検診・乳がん検診（マンモグラフィー検査）のうち、一部の対象者の自己負担分を免除します。

【対 象】市の住民基本台帳に記載がある女性で、次のいずれかの条件に当てはまる人（外国人を含む）

- ① 新規受診対象者
- ② 未受診者：平成25年度に実施したがん検診推進事業による無料クーポン券の配布を受けたものの未受診の人で、下の表に当てはまる人

	年齢	生年月日
子宮頸がん検診	新規受診対象者	平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ
	未受診者	平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ
		昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれ
		昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ
乳がん検診	新規受診対象者	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ
		昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ
	未受診者	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ
		昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ
		昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれ
		昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ

※対象者には6月上旬に、無料クーポン券・検診手帳・案内文書（受診方法など）を個人通知しています。

【問合先】㊤成人保健係



Vol.82

40～64歳限定 「ヘルスアップ実践講座」が スタートします！

健康づくりのための知識が得られる講座です。「試食」「調理実習」「筋トレ、ストレッチ」を分かりやすく、楽しく紹介します。お気軽にご参加ください。

【栄養編】今年度は「塩分」についての講座です

- ▶ 「試食型」
～ からだもよろこぶ！塩分ひかえめ教室 ～
＜7月スタート＞
塩分を控えるにはコツが必要です。健康に過ごすため、塩分について学んでみませんか。
- ▶ 「調理実習型」
～ うす味でおいしく食べましょう ～
＜平成28年1月スタート＞
皆で楽しく、おいしい塩分控えめ料理を作りましょう。塩分濃度測定も実施予定です。

【問合先】㊤成人保健係

市立宇和島病院 健康講座

■糖尿病教室 ＜申込不要＞

【と き】7月2日、9日、16日

いずれも木曜日 午後2時～3時

【内 容】糖尿病専門医・糖尿病療養指導士による講義、臨床検査技師による血糖値測定

■生活習慣病予防のための料理教室＜申込が必要＞

【と き】7月8日(水) 午後1時30分～3時30分

【内 容】管理栄養士による減塩レシピの実習

【定 員】10人（先着順）※当院受診中の人優先。

■心臓病教室 ＜申込不要＞

【と き】7月15日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】・内科医師による心疾患についての講義
・管理栄養士による食生活の講義

■やわらか食料理教室 ＜申込不要＞

【と き】7月17日(金) 午後2時～4時

【内 容】管理栄養士・調理師による飲み込みやすい食事の実習

【定 員】10人（先着順）※当院受診中の人優先。

< 全教室共通 >

【ところ】市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【申込・問合先】市立宇和島病院食養科

☎25-1111 内線20010

【運動編】

- ▶ 筋力アップでロコモ知らず
～ 体力年齢若返りのために ～ ＜7月スタート＞

あなたの体力年齢は何歳でしょう。講座で学んで見た目年齢もさらにアップ。

【と き】7月17日(金) (受付) 午前9時15分～

(講座) 午前9時30分～11時30分

【ところ】吉田公民館

【内 容】講話と実技＜体力年齢測定・筋トレ（ロコモティブシンドローム予防）・ストレッチ＞

【定 員】20人（先着順・要予約）

【持参物】タオル、飲みもの、健康手帳（ある人）

【申込・問合先】㊤健康推進係