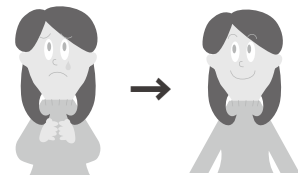


～ 今月のテーマ ～

こころの健康づくり

－ 自己尊重・自己肯定感を育てよう －



自己肯定感ってなに？

自分をあるがままに受け入れ、自分を好きと思える、大切にできる感情のことです。自分の悪い部分、良い部分を含めて自分を認めてあげましょう。

自己肯定感を高めるためのポイント

① 今、自分の中にある「いいところ」に気づこう

- ・深呼吸し、心を落ち着かせて自分自身を見つめ直してみる
- ・自分の良いところや好きなところを思い浮かべ、ほめて認める
- ・短所やマイナス面は「ま、いっか」と受け入れ許す

② 自分を責めたり、イライラするまで頑張らない

- ・イライラの根っこにある気持ちに目を向ける
- ・本当はどんな気持ちなのか、どうしたいと思っているのかを書き出してみる
- 「つらい」「寂しい」「認めてほしい」といった本当の気持ちに気づく

③ 自分の気持ちを素直に伝えるためには

- ・「私」を主語にした言い方をする
- ・目を見て話す
- ・要求は具体的に、はっきりと
- ・相手の意見や立場も尊重する
- ・「ありがとう」を忘れずに
- ・失敗したときは、「大丈夫」「次はきっとできる」
- ・イライラしている自分が嫌になったら、「ま、いっか。もう済んだこと」「人間だからイライラするときもある」など自分で自分を癒す言葉を見つける

自己肯定感が育まれると …

自分を肯定することで、自信が養われます。自信が付くとものごとにポジティブな気持ちや考えでチャレンジしようという気持ちになります。また、不安に陥りにくくなり、余分なストレスを感じなくなると心が安定し、周囲の人を大切に思えるようになります。

【問合先】 保険健康課成人保健係 ☎内線 2 1 8 2

県災害遺児福祉手当制度

県は、災害で親などを失った子どもへの手当を支給しています。手当を受給するには申請が必要です。該当する子どもの保護者は、お問い合わせのうえ、必要書類を提出してください。

【対象】

日本国民で生計を維持していた父、母または養育者が災害により死亡または疾病（身体障害者等級表による級別1級かつ身体障害者手帳保持）の状態となった義務教育終了前の児童および高等学校に在学する児童

【対象となる災害】

交通災害：車両、船舶、航空機などによる交通に起因する災害
労働災害：労働者などの業務上の理由による災害
天災など：風水害、地震そのほかの異常な自然現象に起因する災害および火災

【保護者】

日本国民で県内に住所を有する親権を行う者、後見人そのほかの者であって遺児を現に養育するもの

【手当額】 1人につき月額3,000円

【支給月】 毎年3、7、11月に4ヵ月分を支給

【問合先】 福祉課児童福祉係 ☎内線 2 1 4 1

健康講座

ひとり暮らしサポート講座 ～実習型～

4月から進学・就職する高校3年生の皆さん、将来巣立つ日に備えて勉強しませんか。

【と き】 3月10日(火) (受付) 午前10時45分～
(講座) 午前11時～午後2時30分

【ところ】 宇和島保健センター (祝森)

【対象】 市内に在住または市内の高校に在学する
高校3年生

【内容】 講話と調理実習

- ① Let's 朝ご飯づくり
- ② 大切にしよう 自分のところとからだ
- ③ 知っ得!ひとり暮らしのノウハウ

【定員】 15人 (先着順・要予約)

【参加料】 無料

【持参品】 筆記用具・エプロン・三角巾

【申込・問合せ先】 ☎母子保健係 ☎内線2128

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3時～4時
※祝日の場合は、第2月曜日

【ところ】 市立宇和島病院 北棟1階多目的栄養相談室

【3月の内容】 「乳歯について」

【講師】 市立宇和島病院医師 など

※詳しくは市立宇和島病院ホームページをご覧ください。

【申込・問合せ先】 市立宇和島病院小児科外来

☎25-1111内線22052

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

市民公開講座

【と き】 3月8日(日) 午前10時～正午

【ところ】 市立宇和島病院 北棟2階講堂

【演題】 「がんと食事の関係 ～口から食べる大切さ～」

【講師】 市立宇和島病院 食養科科长補佐 山崎 幸 先生

【演題】 「消化器がんの外科治療最近の進歩」

【講師】 市立宇和島病院 外科科長 清地 秀典 先生

【入場料】 無料 (どなたでも参加できます)

【問合せ先】 市立宇和島病院医事課

☎25-1111内線32012

市立宇和島病院

○糖尿病教室 <<申込は必要ありません>>

正しい知識をもって自己管理をしましょう。

【と き】 3月5日、12日、19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

○お料理教室 <<申込が必要です>>

生活習慣病対策のための料理教室を開催します。

【と き】 3月11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)

○心臓病教室 <<申込は必要ありません>>

まずは、生活習慣を改めることから始めましょう。

【と き】 3月18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

○やわらか食お料理教室 <<申込が必要です>>

脳血管障害や高齢のため、食事のときにムセたりスムーズに飲み込めない人のための食事の作り方を学びましょう。

【と き】 3月20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)

○夜間糖尿病教室 <<申込は必要ありません>>

昼間の糖尿病教室に仕事の都合などで参加できない人のための、夜間の教室です。

【と き】 3月26日(木) 午後6時30分～7時30分

【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

【ところ】 市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【申込・問合せ先】 市立宇和島病院食養科

☎25-1111内線20010

【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 ☎52-1113 (直通) ㊨ 三間支所健康推進係 ☎58-1050

㊩ 津島支所健康推進係 ☎49-7062 (直通)

乳幼児健康診査・保健相談

対象の子どもにも個人通知を送ります。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。

	とき	受付時間	ところ	対象児 (校区)
3 か月児健康診査	3/10 (火)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター (祝森)	H26.11月生まれ (城東・津島)
	11 (水)		市役所	H26.11月生まれ (城南・城北・宇和海・三間)
8 か月児健康相談	3/9 (月)	9:30 ~ 11:00	宇和島保健センター (祝森)	H26.7月生まれ (城東・城南・城北・宇和海)
			三間保健福祉センター	H26.7月生まれ (三間)
	13 (金)	9:30 ~ 11:00	吉田公民館	H26.7月生まれ (吉田)
			16 (月)	9:30 ~ 10:00
1歳6か月児健康診査	3/17 (火)	13:00 ~ 13:40	市役所	H25.7~8月生まれ (城北・宇和海・三間)
3歳児健康診査	3/18 (水)	13:00 ~ 13:40	市役所	H23.9月生まれ (城南・城北・宇和海・三間)
5歳児健康診査	3/16 (月)	※決まり次第通知します	宇和島保健センター (祝森)	H22.2~3月生まれ (希望者)

けんこう相談

育児や健康についての相談

乳幼児・妊産婦

とき	受付時間	ところ	持参品	問合先
3/9 (月)	9:30 ~ 11:00	三間保健福祉センター	母子健康手帳	㊨
13 (金)		吉田公民館		㊧
16 (月)	10:00 ~ 11:00	津島保健センター		㊩
20 (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)

とき	受付時間	ところ	持参品	問合先
3/9 (月)	9:30 ~ 11:00	吉田支所	健康手帳 (ある人)	㊧
16 (月)		市役所202会議室		㊦
		三間保健福祉センター		㊨
23 (月)		津島保健センター		㊩

こころの健康相談 (予約制・相談無料)

子どもから高齢者までの心の健康に関する個別相談。

【とき】3月11日(水) 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00 (保健師)

【ところ】市役所 【申込・問合先】㊦ 成人保健係

思春期の子を持つ親のつどい

学童期や思春期・青年期の子ども
のことで、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。

【とき】3月13日(金) 19:30 ~ 21:00

【ところ】市役所202会議室

【申込・問合先】㊦ 母子保健係

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】3月5日(木)

11:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00

【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

予防接種

麻しん風しん混合予防接種

対象者はできるだけ早く接種をすませましょう。

【対象】

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)
(H20.4.2~H21.4.1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

第2期ジフテリア・破傷風予防接種

対象者は対象年齢内に接種をしましょう。

【対象】市の住民基本台帳に記載がある11・12歳の人

【接種料金】無料

【持参物】母子健康手帳、保険証、予診票 など

※予診票は11歳になる誕生日の月末に送付しています。

※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