

【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)

ー この春、高校を卒業する皆さんへ ー

「ひとり暮らしサポートブック」を配布します

市では、この春高校を卒業する人に「ひとり暮らしサポートブック」をプレゼントしています(数量限定)。希望する人は、早めに電話でお申し込みください。

【対象】市内に住民登録があり、市外の高校を卒業する見込みの人

※市内の高校に在学している高校生には、学校を通じて配布する予定です。

【内容】ひとり暮らしを始めるにあたって、直面する課題や問題を、自分の力で乗り切るために役立つ内容です。

① 自分の健康は自分で守ろう
「からだ」「性」「こころ」

② 食べることは大事
「バランスよく食べよう」「間食について」「食は心の栄養」「自分で作ってみよう」

③ 自分を守る
～安全・安心なひとり暮らしのために～
「防犯対策」「金銭トラブル」「防災対策」

【申込・問合先】㊟母子保健係 ☎内線2128



～ 今月のテーマ ～

子どもの頃から始めよう！小児生活習慣病予防

【宇和島市の子ども現状 ～平成26年度 小児生活習慣病予防健診結果から～】

小学4年生の健診結果では、肥満傾向児の割合は県平均よりも低い状況でしたが、血圧の異常傾向が約30%、血清脂質の異常傾向が約20%の児童にみられました。



「生活習慣病」は、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。健康に一生を過ごすためには、子どものころから「望ましい生活習慣」を身につけることが大切です。

< 生活習慣を見直しましょう > 食事・運動・睡眠の3本柱が大切です。



食 事

- 朝ごはんを食べましょう
- おやつを食べすぎに注意しましょう
- 野菜をしっかり食べましょう



運 動

- しっかり動きましょう
- ※動くことは肥満予防になり、体の機能を高めます。



睡 眠

- 十分睡眠をとりましょう
- ※よい睡眠は、体の成長や脳の発達に良い影響を与えます。

【問合先】㊟母子保健係 ☎内線2130

母子保健サービス

新しい家族「赤ちゃん」を迎えるこころの準備はできていますか？
妊娠・出産・育児についての正しい知識を身につけましょう！

参加無料

◇パパママスクールⅡ ～フレッシュ育児編～

【内容】赤ちゃんのお世話・お風呂の入れ方、赤ちゃん用品の準備、産後のからだと心の変化、パパの役割、家族計画
【持参品】母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

とき	時間	受付	ところ	対象	申込・問合せ先
3/1(日)	13:30～15:30	—	宇和島保健センター(祝森)	妊婦とその配偶者 15組	㊦2/20(金)まで

◇もぐもぐ子育て講座

【内容】身体計測、講話「離乳食の進め方」、育児・栄養相談 など【持参品】母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり

とき	時間	受付	ところ	対象	申込・問合せ先
2/16(月)	13:00～15:00	13:20まで	三間保健福祉センター	H26.7～9月生まれの子どもとその母親(家族)	㊥2/9(月)まで
23(月)			宇和島保健センター(祝森)	H26.7～8月生まれの子どもとその母親(家族)	㊦2/16(月)まで

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	持参品など	問合せ先
2/9(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		㊧
27(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	持参品など	問合せ先
2/9(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		㊨
23(月)		三間保健福祉センター		㊥
		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】2月4日(水) 10:00～12:00(保健師)、14:00～16:00(精神科医師)

【ところ】市役所 【申込・問合せ先】㊦成人保健係

思春期の子を持つ親のつらい

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】2月27日(金) 19:30～21:00

【ところ】市役所202会議室

【申込・問合せ先】㊦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・問合せ先】㊦母子保健係

市立宇和島病院

○お料理教室

◀申込が必要です▶

生活習慣病対策のための教室を開催します。

【とき】2月4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▶

心臓病は適切な治療をしなければ、生命を脅かす病気です。まずは、生活習慣を改めることから始めましょう。

【とき】2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

○糖尿病教室

◀申込は必要ありません▶

糖尿病は、日本人に多い疾患で、さまざまな合併症を引き起こします。正しい知識をもって自己管理をしましょう。

【とき】2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、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

【問合せ先】㊦ 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	2/10 (火)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター (祝森)	H26.10月生まれ (城東・津島)
	12 (木)	13:30 ~ 14:00	市 役 所	H26.10月生まれ (城南・城北・宇和海・三間)
	19 (木)	13:10 ~ 13:30	吉 田 公 民 館	H26.10 ~ 11月生まれ (吉田)
8 か月児健康相談	2/9 (月)	9:30 ~ 10:00	三間保健福祉センター	H26.6月生まれ (三間)
	13 (金)	9:30 ~ 11:00	吉 田 公 民 館	H26.6月生まれ (吉田)
	16 (月)	9:30 ~ 10:00	津 島 保 健 セ ン タ ー	H26.6月生まれ (津島)
	20 (金)	9:30 ~ 11:00	宇和島保健センター (祝森)	H26.6月生まれ (城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	2/5 (木)	13:00 ~ 13:40	宇和島保健センター (祝森)	H25.6 ~ 7月生まれ (津島) H25.7月生まれ (城東)
	17 (火)		市 役 所	H25.6月生まれ (城北・宇和海・三間) H25.6 ~ 7月生まれ (城南)
	3/4 (水)	13:15 ~ 13:45	宇和島保健センター (祝森)	H25.8月生まれ (城東・城南・津島)
2歳児健康相談	3/2 (月)	13:30 ~ 15:00	宇和島保健センター (祝森)	H24.8 ~ 9月生まれ (城東・城南・城北・宇和海)
	2/18 (水)	13:00 ~ 13:40	市 役 所	H23.8月生まれ (城南・城北・宇和海・三間)
3歳児健康診査	19 (木)	13:20 ~ 13:50	吉 田 公 民 館	H23.5 ~ 8月生まれ (吉田)
	3/3 (火)	13:00 ~ 13:40	宇和島保健センター (祝森)	H23.9月生まれ (城東・津島)

ヘルスアップ実践講座

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若くを目指しましょう。

参加無料

■筋力アップでロコモ知らず ~体力年齢若返りのために~

【内容】講話と実技 (①体力測定で自分の体力年齢を知る ②自宅でできる筋トレ ③ストレッチ など)

と き	ところ	時 間	対 象	定 員	持 参 品	申込・問合せ
2/25 (水)	三間保健福祉センター	9:15 ~ 11:30 (受付)9:30まで	40 ~ 64歳 の人	20人程度 (先着順・要予約)	室内用運動靴・タオル・飲み物・健康手帳 (ある人)	㊨

クーポンで出前検診を受けましょう

申込不要

今年度の無料クーポン券対象者に乳がん・子宮頸がん検診を実施しています。まだ検診を受けていない対象者はこの機会にぜひ、受けてみましょう。

と き	ところ	乳がん	子宮頸がん
2/13 (金)	エミフルMASAKI	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:00	13:00 ~ 14:00
16 (月)	パルティ・フジ衣山		
23 (月)	フジグラン重信		



【問合せ先】㊦ 成人保健係 ☎内線 2182

郷土料理講習会

~調理実習~

参加無料

伝統ある宇和島の郷土料理 (宇和島鯛めし、うしお汁など) の作り方の講習会を実施します。市食生活改善推進協議会の会員と一緒に作って味わいませんか。申し込みが必要です。

【とき・ところ】※両日とも同じ内容です。

2月27日(金) 午前9時30分~ 三間保健福祉センター

3月5日(木) 午前9時30分~ 吉田公民館

【定 員】各20人

【持参物】エプロン、三角巾、手ふきタオル

【申込方法】2月2日(月)~20日(金)の執務時間中 (厳守) に電話で申し込んでください。

【申込・問合せ先】市食生活改善推進協議会事務局 (保険健康課母子保健係内) ☎内線 2179