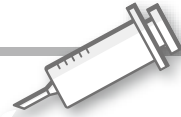


【問合先】 ㊦ 保険健康課 ☎24-1111

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)



## ■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。

### 【無料対象】

- ① 第1期 (1歳～2歳未満)
- ② 第2期 (平成20年4月2日～平成21年4月1日  
生まれの人〈年長児〉)

### 【接種方法】 個別接種

※市内の実施医療機関で受けることができます。

### 【持参物】 母子健康手帳、保険証、予診票

※対象者②には個別に通知しています。  
※事前に医療機関に電話で予約をしてください。  
※予診票を紛失した人は、ご連絡ください。

## ■高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

肺炎球菌感染症予防接種・水痘予防接種は、10月1日より定期接種になり、平成30年度までに1人1回接種の機会を設けています。

### 【接種回数】 1回

### 【接種料金】 4,000円 (個人負担)

### 【接種期間】 平成26年10月1日～平成27年3月31日

### 【対象】 市の住民基本台帳に記載があり右記のいずれかに当てはまる人

※既に接種したことがある人は定期接種の対象外です。  
※対象者①には個別に通知しています。

### ① (平成26年度経過措置対象者)

年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれ
101歳～	大正3年4月1日以前の生まれ

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人

【問合先】 ㊦保健企画係

## ヘルスアップ実践講座

健康のプロが楽しく健康の秘訣を伝授します。10年後も元気で過ごすために、今の生活を見直してみませんか。

参加無料

### 【栄養編】

#### ■野菜でげんきUP ～からだが好き食べ方～

#### 《試食型講座》

健康状態に合わせた食べ方や、簡単な野菜料理の作り方を伝授します。試食もあり、野菜のおいしさも再発見できます。

【内容】 講話、試食体験「健診結果の見方、あなたの食事を考えましょう、野菜をもう1皿増やしましょう」

とき	ところ	時間	対象	定員	持参品	申込・問合先
2/6 (金)	吉田公民館	13:15～15:15 (受付)13:30まで	40～64歳の人	20人程度 (先着順・要予約)	筆記用具 健康手帳(ある人)	㊧

#### ■発見！地元食材 ～地産地消でからだも喜ぶ～

#### 《調理実習型講座》

地場産物を使って、美味しいお料理を作ります。男性も大歓迎！お気軽にご参加ください。

【内容】 講話、調理実習「地場産物の栄養価値、地場産物を使った調理実習と試食」

1/28 (水)	三間保健福祉センター	9:30～13:00 (受付)9:45まで	40～64歳の人	20人程度 (先着順・要予約)	筆記用具 健康手帳(ある人) エプロン・三角巾	㊨
2/3 (火)	宇和島保健センター(祝森)					㊦
12 (木)	岩松公民館					㊩

### 【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～

あなたの体力年齢は何歳でしょう。まだ大丈夫！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。

【内容】 講話、実技「体力測定で自分の体力年齢を知る、自宅でできる筋トレ、ストレッチなど」

2/8 (日)	総合福祉センター	13:15～15:30 (受付)13:30まで	40～64歳の人	20人程度 (先着順・要予約)	室内用運動靴(8日のみ)・タオル・飲み物・健康手帳(ある人)	㊦
20 (金)	吉田公民館					㊧

# 母子保健サービス

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Ⅰ ～ハッピーマタニティ編～

【内容】妊娠中の生活とからだの変化・歯の手入れ、栄養・試食、お父さんの妊婦体験、体操・補助動作、心がまえ、ビデオ視聴など  
【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
2 / 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	☎1/23(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、育児のしおり、筆記用具

1 / 26 (月)	13:00 ~ 15:00	13:20まで	吉田公民館	H26. 6 ~ 8月生まれの子どもとその母親 (家族)	☎1/19(月)まで
2 / 9 (月)			津島保健センター	H26. 7 ~ 9月生まれの子どもとその母親 (家族)	☎2/2(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
1 / 9 (金)	9:30 ~ 11:00	吉田公民館	母子健康手帳	☎
13 (火)		三間保健福祉センター		☎
19 (月)	10:00 ~ 11:00	津島保健センター		☎
23 (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)

1 / 19 (月)	9:30 ~ 11:00	吉田支所	健康手帳 (ある人)	☎
		市役所202会議室		☎
三間保健福祉センター		☎		
26 (月)	津島保健センター	☎		

## 心の健康相談 (毎月第2水曜日・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】1月14日(水) 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00 (保健師)

【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。事前申込が必要です。

【とき】1月23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】1月22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 各種教室

## ○肝臓病教室

《申込は必要ありません》

肝臓は沈黙の臓器といわれ、気づかない間に病気が進行する場合があります。今一度、肝臓について学んでいきましょう。

【とき】1月14日(水) 午後1時30分~2時30分

【内容】内科医師による肝臓疾患についての講義  
管理栄養士による食生活の講義

## ○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】1月21日(水) 午後2時30分~3時30分

【内容】内科医師による心不全について、管理栄養士によるアルコールと外食について

## ○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】1月16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)



## ○3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)

## 集団健診

【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27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27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27年3月31日までに40歳以上の人で、肝炎ウイルス検査を受けたことのない人、ただし肝炎の治療中・経過観察中でない人

特定健診を受けた人に、「うわじま健康づくり応援ガイド・地場産物でイキイキげんきかたんレンピ集」を差し上げます。

ところ	とき	健診項目(×は定員満了)
市役所 2階 大会議室	1/20(火)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
吉田 公民館	1/14(水)	特 肝 前 CR 胃 大 <del>子</del> <del>乳</del>
津島 保健センター	1/15(木)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳

※健診の申込は、健診日の40日前に締め切ります。受診を希望する人は、早めに電話でお申し込みください。

健診日の5日前までに問診票などを送ります。(定員満了のため、申し込みを締め切る場合があります)

※職場での健診と同じ項目の受診はご遠慮ください。

特 = 特定健診・後期高齢者健診  
 CR = 肺がんデジタル検診CR  
 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CT  
 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

### 平成26年度 無料クーポン券

今年度の子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を使い忘れていませんか。対象者には、無料クーポン券を6月上旬に送付しています。この機会にぜひご利用ください。

【窓口・問合先】㊤ 成人保健係 (18番窓口)

▷無料クーポン券を紛失した場合は…再交付しますので、窓口までお越しください。

▷個別健診で無料クーポン券を利用したい人は…子宮頸がん検診は、2月27日(金)まで市個別健康診査指定医療機関で行っています。※個別健診には乳がん検診はありません。

## 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	1/7(水)	13:00~13:30	市役所	H26.9月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	8(木)		宇和島保健センター(祝森)	H26.9月生まれ(城東・津島)
8か月児健康相談	1/9(金)	9:30~11:00	吉田公民館	H26.5月生まれ(吉田)
	13(火)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H26.5月生まれ(三間)
	19(月)	9:30~10:00	津島保健センター	H26.5月生まれ(津島)
	21(水)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H26.5月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	1/14(水)	13:00~13:40	宇和島保健センター(祝森)	H25.5月生まれ(津島) H25.6月生まれ(城東)
	1/20(火)	13:30~15:00	宇和島保健センター(祝森)	H24.6~7月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
2歳児健康相談	28(水)	9:30~10:30	吉田公民館	H24.6~9月生まれ(吉田)
	29(木)	9:30~10:00	津島保健センター	H24.6~9月生まれ(津島)
3歳児健康診査	1/15(木)	13:00~13:40	市役所	H23.7月生まれ(城南・城北・宇和海)
	2/4(水)		宇和島保健センター(祝森)	H23.7~8月生まれ(城東) H23.8月生まれ(津島)
5歳児健康診査	1/26(月)	※決まり次第個人通知します	宇和島保健センター(祝森)	H21.12~H22.1月生まれ(全市)

### 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

【1月の内容】「発熱」

【講師】市立宇和島病院医師など  
 ※申込方法など、詳しくは市立宇和島病院ホームページをご覧ください。

【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/>

