

【問合せ先】④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

⑤吉田支所健康推進係 ☎52-1113 (直通) ③三間支所健康推進係 ☎58-1050

②津島支所健康推進係 ☎49-7062 (直通)

世界糖尿病デー

第50回 全国糖尿病週間 11月10日(月)～16日(日)

「ブルーライトアップ」うわじま

糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動を推進するために、国連では11月14日を世界糖尿病デーに指定しています。市立宇和島病院はその趣旨に賛同し、病院北棟を世界糖尿病デーのシンボルカラーである青にライトアップします。

【とき】11月12日(水) 午後6時30分～8時30分

【ところ】市立宇和島病院 北棟1階さくらホール

【内容】点灯式、糖尿病に関する講話、合唱

【問合せ先】市立宇和島病院総務管理課

☎25-1111 内線21044・21062

糖尿病に関する絵手紙募集

糖尿病に関する絵手紙を募集します。優秀作品は「ブルーライトアップうわじま」表彰されます。皆さんからの多数の作品をお待ちしています。

【募集内容】糖尿病に関すること

【応募方法】ハガキサイズの紙に書いて、持参または送付してください。

【締切】11月6日(木)まで

【提出・問合せ先】〒798-8510 宇和島市御殿町1-1

市立宇和島病院総務管理課総務係 ☎25-1111

内線21062

■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、実技「体力測定、自宅でできる筋トレ、ストレッチ など」

ヘルスアップ実践講座

とき	ところ	時間	対象	定員	持参品	申込・問合せ
11/20(木)	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 タオル・飲みもの 健康手帳(ある人)	④
26(水)	三間保健福祉センター	9:15～11:30 (受付9:30まで)				③

■野菜でげんきUP ～からだが好き食べ方～

内容：講話、簡単野菜料理の紹介(実演)と試食「健診結果の見方、メタボチェック、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・問合せ
12/18(木)	宇和島保健センター(祝森)	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)	④



～今月のテーマ～

受けて変わろう！特定保健指導

〈一緒に目指そう「脱メタボ」〉

変わる「秘訣」は、無理のない目標設定です。保健師や管理栄養士があなたのやる気を後押しします。一緒に「脱メタボ」を目指しましょう。

何を
変えるの？

特定健診で見つかった
「メタボ」を改善しましょう。

どんなこと
するの？

6ヵ月後に達成できそうな
「脱メタボ」目標と
実践方法を計画します。

【特定保健指導を受けて変わった人たちの実践例】

年齢・性別	改善点	達成内容
40歳代 男性	食べ過ぎていた食事を見直す	体重10kg減量
50歳代 女性	1日6000歩のウォーキング +野菜の摂取を増やす	体重3.5kg減量
50歳代 女性	車をやめて自転車を使う +間食を制限	体重2kg減量
60歳代 男性	休肝日 +揚げ物やジュースを減らす	体重3kg減量
60歳代 女性	血圧治療開始+体操 +食事を記録する	高血圧が改善
70歳代 男性	筋トレ+孫との運動を楽しむ	腹囲4cm減少

〈特定保健指導を終了した252人に聞きました〉
(H24年度アンケート結果)

- 94人 (37.3%) …「目標を達成」
- 214人 (84.9%) …「また特定保健指導を受けたい」
- 245人 (97.2%) …「特定保健指導は役に立った」

※特定保健指導に該当した人には、特定健診結果通知に案内を同封しています。ぜひ、受けてください。【問合せ先】④成人保健係

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

パピママスクール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・妊婦体操・補助動作、心がまえ、ビデオ視聴
【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
11/21(金)	19:00～21:00	-	宇和島保健センター(祝森)	妊婦とその配偶者 15組	☎ 11/14(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

11/21(金)	13:00～15:00	13:20まで	三間保健福祉センター	H26. 4～6月生まれの子どもとその母親(家族)	☎ 11/14(金)まで
28(金)	13:00～15:00	13:20まで	津島保健センター	H26. 4～6月生まれの子どもとその母親(家族)	☎ 11/21(金)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
11/10(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	母子健康手帳	☎
14(金)	9:30～11:00	吉田公民館		☎
17(月)	10:00～11:00	津島保健センター		☎
28(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)

11/10(月)	9:30～11:00	吉田支所	健康手帳(ある人)	☎
17(月)		市役所202会議室		☎
		三間保健福祉センター		☎
25(火)		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】11月12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どい

学童期や思春期・青年期の子どもの学習会を行います。今抱えているさまざまな悩みや不安を楽にできるよう皆さんで学びましょう。

【とき】11月30日(日) 10:00～12:00

【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】11月13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】学童期・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

○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】11月6日・20日・27日 いずれも木曜日 午後2時～3時

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

○やわらか食お料理教室 <<申込が必要>>

高齢など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対象の食事の作り方を学びましょう。

【とき】11月21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】先着10人

○お料理教室 <<申込が必要>>

生活習慣病対策のためのお料理教室を開催します。

【とき】11月12日(水) 午後1時30分～3時30分

【内容】管理栄養士によるバランスのよい食事の実習

【定員】先着10人

○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】11月19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

○4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シピ集」を差し上げます。

ところ	とき	健診項目
市役所 2階大会議室または正面玄関	12/7(日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	12(金)	特 肝 前 CT 胃 大 子 乳
	14(日)	大 子 乳
	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 子 乳
津島保健センター	1/15(木)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳

※平成26年度の集団健診日程は、広報うわじま4月号折り込みの「集団健(検)診日程表」に掲載しています。
 ※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

肝 = 肝炎ウイルス検診

前 = 前立腺がん検診

CR = 肺がんデジタル検診CR

CT = 肺がんデジタル検診CT

胃 = 胃がん検診

大 = 大腸がん検診

子 = 子宮頸がん検診

乳 = 乳がんマンモグラフィ

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	11/5(水)	13:00~13:30	市役所	H26.7月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	6(木)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H26.7月生まれ(城東・津島)
	12/2(火)	13:00~13:30	市役所	H26.8月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	3(水)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H26.8月生まれ(城東・津島)
	4(木)	13:10~13:30	吉田公民館	H26.8~9月生まれ(吉田)
8か月児健康相談	11/10(月)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H26.3月生まれ(三間)
	14(金)	9:30~11:00	吉田公民館	H26.3月生まれ(吉田)
	17(月)	9:30~10:00	津島保健センター	H26.3月生まれ(津島)
	20(木)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H26.3月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	11/12(水)	13:00~13:40	宇和島保健センター(祝森)	H25.4月生まれ(城東・城南・宇和海・津島)
	27(木)	13:15~13:45	市役所	H25.2~3月生まれ(三間) H25.3月生まれ(城南・宇和海) H25.3~4月生まれ(城北)
2歳児健康相談	12/1(月)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H24.6~9月生まれ(三間)
3歳児健康診査	11/18(火)	13:00~13:40	市役所	H23.5月生まれ(城北・宇和海・三間) H23.4~5月生まれ(城南)
5歳児健康診査	11/17(月)	※決まり次第個人通知します	宇和島保健センター(祝森)	H21.10~11月生まれ(全校区)

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

※祝祭日の場合は、第2月曜日。

【ところ】市立宇和島病院 多目的栄養相談室

【11月の内容】「腎臓病」

※詳しくは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

赤十字巡回健康講座

入場無料

【とき・ところ】11月13日(木) (受付) 午後0時30分~

(開演) 午後1時30分~4時 総合福祉センター

【演題】「糖尿病について」

【講師】松山赤十字病院 第2内科部長 近藤しおり 先生

※血圧測定・体脂肪測定・検尿・健康相談も行います。

【問合先】宇和島市赤十字奉仕団・日本赤十字社宇和島市地区

(福祉課内) ☎内線2154