

インフルエンザの予防接種

インフルエンザは、かぜとは全く違う病気です。特に、抵抗力の弱い高齢者や慢性疾患を持っている人がインフルエンザにかかると重症化しやすいため、注意が必要です。予防接種を受けてインフルエンザを予防しましょう。

【公費助成対象者】

市の住民基本台帳に記載のある人で次のいずれかに当てはまる人

○65歳以上の人

○60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器などに重い病気のある人

【接種期間】 10月15日(水)～12月31日(水)

【接種料金】 1,000円 (個人負担)

※生活保護世帯の人は無料です (証明書が必要)。

【注意事項】

○接種する際は保険証を持参してください。

○今年インフルエンザにかかった人は公費助成対象外です。

○公費助成対象者以外の方は全額自己負担です。

○公費助成対象者以外の人でも接種できますが、医療機関によって年齢制限が異なりますので、事前に各医療機関にお問い合わせください。

【問合先】 ㊤保健企画係・各支所予防接種担当

【公費助成対象者インフルエンザ予防接種実施医療機関】

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
秋山医院(堀端町)	22-2546	山本内科医院(本町追手)	22-5100
石川循環器科内科(中沢町)	20-0320	吉田内科泌尿器科医院(御幸町)	25-1330
植木整形外科医院(堀端町)	22-0022	わたなべハートクリニック(朝日町)	25-1717
上田小児科・外科(広小路)	25-0100	正光会宇和島病院(柿原)	22-5622
宇都宮内科胃腸科(栄町港)	25-7228	宇和島徳洲会病院(住吉町)	22-2811
小川クリニック(丸之内)	23-3599	地域医療機能推進機構宇和島病院(賀古町)	22-5616
沖循環器科内科(新田町)	25-3335	市立宇和島病院(御殿町)	25-1111
加藤整形外科(和霊元町)	22-7111	九島診療所(百之浦)	24-3983
鎌野病院(広小路)	24-6611	遊子診療所(甘崎)	62-0016
木村内科医院(京町)	24-0030	下波診療所(東)	29-0002
くきた内科クリニック(中沢町)	26-2260	戸島診療所(本浦)	64-0210
楠崎内科(本町追手)	24-2211	嘉島診療所(嘉島)	64-0378
河野整形外科クリニック(丸之内)	22-1822	蔣淵診療所(横浦)	63-0011
桑折小児科(中央町)	24-5633	日振島診療所(明海)	65-0004
古賀耳鼻咽喉科(御幸町)	22-9911	松崎クリニック(三間町宮野下)	58-4828
こばやし小児科(長堀)	23-1150	水谷医院(吉田町立間)	52-0144
笹岡内科医院(中央町)	24-3886	鈴木外科(吉田町北小路)	52-0104
しませ医院(保田)	27-1888	岩村外科胃腸科(吉田町魚棚)	52-3111
上甲外科麻酔科(寄松)	25-5811	橋本内科クリニック(吉田町沖村)	52-0808
善家外科・脳神経外科(堀端町)	22-1484	溜尾整形外科(吉田町東小路)	52-3133
たけだ耳鼻咽喉科医院(丸之内)	25-1110	市立吉田病院(吉田町北小路)	52-0611
田中循環器科内科(堀端町)	22-0504	口羽外科胃腸科医院(津島町高田)	32-5000
友松外科・胃腸科(鶴島町)	22-0410	あべ医院(津島町岩松)	32-2616
中山内科胃腸科(堀端町)	22-0707	永井内科医院(津島町高田)	32-6688
二宮整形外科(榎形町)	25-8600	市立津島病院(津島町高田)	32-2011
萩山医院寿レディースクリニック(寿町)	24-6200	いしむら整形外科(鬼北町奈良)	20-6635
林整形外科クリニック(新町)	23-0007	大野内科医院(鬼北町近永)	45-0141
兵頭内科医院(和霊元町)	25-2772	城戸医院(鬼北町出目)	45-1234
福島胃腸科外科(和霊元町)	24-5588	篠原医院(鬼北町近永)	45-3370
ますだクリニック(伊吹町)	23-6611	富山医院(鬼北町近永)	45-0360
和霊町松浦内科(和霊元町)	23-1510	町立北宇和病院(鬼北町近永)	45-1221
松浦内科医院(並松)	23-1122	旭川荘南愛媛病院(鬼北町永野市)	45-1101
松澤循環器科内科(天神町)	25-5858	鬼北町国保三島診療所(鬼北町小松)	48-0074
三瀬内科(中央町)	22-6166	鬼北町国保愛治診療所(鬼北町清水)	46-0005
山内産婦人科医院(宮下)	24-0321	鬼北町国保小倉診療所(鬼北町小倉)	47-0202
山下小児科(堀端町)	23-0055	鬼北町国保日吉診療所(鬼北町下鍵山)	44-2250
山中医院(広小路)	22-1750	松野町国保中央診療所(松野町延野々)	42-0707

【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)

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

■ 野菜でげんきUP ～からだが好き食べ方～

【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
10/27 (月)	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)	㊤
11/7 (金)	津島保健センター					㊨
12 (水)	三間保健福祉センター					㊧

■ 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」

と き	と ころ	時 間	対 象	定 員	持 参 品	申 込・問 合 先
11/19 (水)	津島保健センター	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)	タオル・飲みもの 健康手帳(ある人)	㊨

心の健康づくり講演会

入場無料

【と き】11月2日(日) (開場)午後1時～
(開演)午後1時30分～3時30分

【と ころ】市役所 2階大会議室

【演 題】「生きててくれてありがとう。」
～自分をゆるし、自尊感情を育むために～

【講 師】北村 年子 さん(ノンフィクションライター)

【問合先】㊤成人保健係 ☎内線2123

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

【10月の内容】「成長障害」

※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

■ 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

【対 象】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

①

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

※既に接種したことがある人は定期接種の対象外です。

※②以外の対象者には個別に通知しています。

【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

■ 水痘予防接種

【対 象】

①1歳の誕生日の前日～3歳の誕生日の前日までの人

②3歳の誕生日の前日～5歳の誕生日の前日までの人

※既に水痘にかかったことがある人は対象外です。

※対象者には個別に通知しています。

【接種回数】

①3か月以上の間隔をおいて2回接種する

②1回接種する

※任意接種として既に水痘ワクチンの接種を受けたことがある人は、既に接種した回数分の接種を受けたこととなります。

【注意事項】

○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ました。

○肺炎球菌感染症予防接種の対象者①は「平成26年度経過措置対象者」です。

○水痘予防接種の対象者②は「平成26年度経過措置対象者」です。

【問合先】㊤保健企画係

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

◇パパママスクールⅡ ～フレフレ育児編～

【内容】赤ちゃんのお世話、赤ちゃんのお風呂の入れ方、赤ちゃん用品の準備、産後のからだどと心の変化、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・問合先
10/17(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	㊤ 10/10(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

10/27(月)	13:00～15:00	13:20まで	吉田公民館 H26.3～5月生まれの子どもとその母親(家族)	㊤ 10/20(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	問合先
10/10(金)	9:30～11:00	吉田公民館	母子健康手帳	㊤
14(火)	9:30～11:00	三間保健福祉センター		㊥
20(月)	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)

10/20(月)	9:30～11:00	市役所202会議室	健康手帳(ある人)	㊧
		吉田支所		㊥
		三間保健福祉センター		㊦
27(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】10月8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】10月24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】10月16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≫

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】10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・糖尿病療養指導士などによる講義、臨床検査技師による血糖値測定

○肝臓病教室

≪申込は必要ありません≫

肝臓は沈黙の臓器と言われ、気づかぬ間に病気が進行する場合があります。体の中でさまざまな役割を担っている肝臓について学んでいきましょう。

【とき】10月8日(水) 午後1時30分～2時20分

【内容】内科医師による講義、管理栄養士による食生活の講義 など

○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】10月8日(水) 午後2時40分～4時30分

【内容】管理栄養士によるヘルシーレシピの実習

【定員】先着10人

○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】10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

○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んたんレシピ集」を差し上げます。

ところ	とき	健診項目
きさいや広場	11/11(火)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
宇和島保健センター(祝森)	11/16(日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
市役所2階大会議室または正面玄関	11/13(木)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	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

※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か月児健康健診	10/14(火)	13:00~13:30	市役所	H26.6月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	23(木)	13:10~13:30	吉田公民館	H26.6~7月生まれ(吉田)
8か月児健康相談	10/10(金)	9:30~11:00	吉田公民館	H26.2月生まれ(吉田)
	14(火)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H26.2月生まれ(三間)
	20(月)	9:30~10:00	津島保健センター	H26.2月生まれ(津島)
	28(火)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H26.2月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	10/22(水)	13:00~13:40	宇和島保健センター(祝森)	H25.2~3月生まれ(津島) H25.3月生まれ(城東)
2歳児健康相談	11/4(火)	13:30~15:00	宇和島保健センター(祝森)	H24.4~5月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
3歳児健康診査	10/15(水)	13:15~13:45	市役所	H23.4月生まれ(宇和海・三間) H23.3~4月生まれ(城北)
	21(火)	13:00~13:40	宇和島保健センター(祝森)	H23.5月生まれ(城東) H23.3~4月生まれ(津島)
	23(木)	13:20~13:50	吉田公民館	H23.1~4月生まれ(吉田)

骨髄バンク推進月間

県では、1人でも多くの人に骨髄バンクへのドナー登録をお願いするため、「骨髄バンク登録窓口」を開設しています。登録は少量の採血で済みますので、18~54歳までの健康な皆さんの登録をお願いします。

【窓 口】毎週火曜日 宇和島保健所〈要予約〉

【問合先】宇和島保健所企画課医療対策係
☎22-5211

マダニの感染症に注意!

ウイルスを保有するマダニに咬まれて感染する「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」の発生が県内で続いています。マダニの活動が活発な時期であり、農作業やレジャーなどで野山、畑、草むらなどに入る場合は、十分注意しましょう。飼犬などに付いているマダニにも注意が必要です。

【問合先】宇和島保健所健康増進課 ☎22-5211