

【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

㊿吉田支所健康推進係 ☎52-1113 (直通) ㊿三間支所健康推進係 ☎58-1050

㊿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済ませましょう。

【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)
(平成20年4月2日～21年4月1日生まれ)
※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

※事前に医療機関に電話で予約をしてください。

※予診票を紛失した場合は、お問い合わせください。

【問合先】㊟保健企画係

ポリオワクチンの接種

ポリオの予防には、ポリオワクチンの接種が必要です。生ポリオワクチンは、平成24年春で終了し、9月から不活化ポリオワクチンに変わり、11月からは四種混合ワクチンになりました。

※四種混合とは、ジフテリア・百日せき・ポリオ・破傷風のワクチンです。

【無料対象者】生後3か月～7歳6か月未満

【接種方法】個別接種 (市内の実施医療機関)

【持参するもの】母子健康手帳、保険証、予診票

※母子健康手帳で必要な接種回数を確認し、対象年齢内であれば、接種をお勧めします。

【問合先】㊟保健企画係

ヘルスアップ実践講座

参加無料

■ 野菜でげんきUP ～からだが喜ぶ食べ方～

【とき】9月11日(木) (受付) 午前9時30分まで
午前9時15分～11時30分

【ところ】宇和島保健センター (祝森)

【内容】健診結果の見方、メタボチェック
超簡単野菜料理紹介〈実演〉と試食

【対象】40～64歳までの人

【定員】20人程度 (先着順・要予約)

【持参品】筆記用具、健康手帳 (ある人)

【問合先】㊟成人保健係

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

【8月の内容】「子どもの心臓病」

【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。

【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/>



～ 今月のテーマ ～ 思春期の悩みを語り合おう

私たちは、日々たくさんのストレスに囲まれながら生活しています。

子どもたちの中には、知らず知らずのうちにストレスを溜め込んで、「学校に行きたくない」「お腹や頭が痛い」などの行動や症状が出てくる場合があります。変化に気づいたときに「どう対応したらいいのだろう」と悩んだことはありませんか。

市では、①思春期の個別相談 ②思春期の子を持つ親のつどいを実施しています。

①思春期の個別相談

カウンセラーに相談し、子どもの不安や悩みの解決策や、子どもへの接し方のアドバイスを受けられます。予約が必要です。

【次回相談日】9月11日(木)

※詳しくは、広報うわじまP20をご覧ください。

【問合先】㊟母子保健係 ☎内線2124

②思春期の子を持つ親のつどい

親の悩みや不安な気持ちを語り合うことで、少し気持ちを軽くしましょう。学習会を年2回行ったり、教育カウンセラーと一緒に「子どもへの声かけ」などについて勉強をしています。ほかの保護者の話の中にヒントがあるかもしれません。1人で悩むよりも、一歩踏み出してみませんか。

《9月以降の日程》 ※開催場所は、全て市役所202会議室です。

【とき】9月26日(金)、10月24日(金)、平成27年1月23日(金)、2月27日(金)、3月13日(金)は、いずれも午後7時30分～9時
11月30日(日) 午前10時～正午

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

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（※ 9/ 8(月)は、「乳児ふれあい体験教室」を実施予定。）
【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
8/22(金)	13:00～15:00	13:20まで	三間保健福祉センター	H26. 1～3月生まれの子どもとその母親(家族)	☎ 8/15(金)まで
9/ 8(月)	13:00～15:00	13:20まで	津島保健センター	H26. 1～3月生まれの子どもとその母親(家族)	☎ 9/ 1(月)まで

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、ビデオの視聴
【持参品】母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

8/24(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	☎ 8/15(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
8/ 8(金)	9:30～11:00	立間公民館	母子健康手帳	☎
11(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター		☎
18(月)	10:00～11:00	津島保健センター		☎
22(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
8/11(月)	9:30～11:00	吉田支所	健康手帳(ある人)	☎
18(月)		市役所202会議室		☎
		三間保健福祉センター		☎
25(月)		津島保健センター		☎

心の健康相談(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。予約制・相談無料。
【とき】8月20日(水) 10:00～12:00(保健師)、14:00～16:00(精神科医師)
9月10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。初めての人は要連絡。
【とき】8月22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】9月11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》

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】8月7・21・28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

正しい知識を身につけて
自己管理をしましょう！



○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】8月20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の講義

管理栄養士による食生活の講義

【ところ】市立宇和島病院北棟多目的栄養相談室

【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。
 肝炎ウイルス検診：ただし、検診部位の術後、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
宇和島保健センター(祝森)	10/1(水)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
白浜集会所	7(火)	特 肝 前 CR 胃 大
小池公民館	8(水)	特 肝 前 CR 胃 大
三浦公民館	9(木)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
市役所2階大会議室または正面玄関	5(日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	6(月)	特 肝 前 CR 胃 大
	16(木)	大 子 乳
	26(日)	特 肝 前 CT 胃 大 乳
吉田公民館	10/6(月)	特 肝 前 CR 胃 大
	16(木)	特 肝 前 CR 胃 大
三間保健福祉センター	10/27(月)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	28(火)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
清満公民館	10/1(水)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
津島保健センター	16(木)	CT
	19(日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	29(水)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
御楨自然休養村管理センター	29(水)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳

※10/1(水)宇和島保健センター・10/16(木)市役所での子宮頸がん検診は、託児を予定しています。検診申し込み時に託児の希望をお伝えください。

※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。

※広報4月号折り込みの申込用ハガキは、有効期限が終了したため使用できません。

※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

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	8/6(水)	13:30~14:00	市役所	H26.4月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	7(木)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H26.4月生まれ(城東・津島)
	20(水)	13:10~13:30	立間公民館	H26.4~5月生まれ(吉田)
	9/2(火)	13:00~13:30	市役所	H26.5月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	3(水)	13:30~14:00	宇和島保健センター(祝森)	H26.5月生まれ(城東・津島)
8か月児健康相談	8/8(金)	9:30~11:00	立間公民館	H25.12月生まれ(吉田)
	11(月)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H25.12月生まれ(三間)
	18(月)	9:30~10:00	津島保健センター	H25.12月生まれ(津島)
	25(月)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H25.12月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	8/20(水)	13:20~13:50	立間公民館	H24.11~H25.2月生まれ(吉田)
	21(木)	13:00~13:40	宇和島保健センター(祝森)	H24.12~H25.1月生まれ(津島) H25.1月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
2歳児健康相談	8/29(金)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H24.2~5月生まれ(三間)
	9/1(月)	13:30~15:00	宇和島保健センター(祝森)	H24.2~3月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
3歳児健康診査	8/5(火)	13:00~13:40	市役所	H23.2~3月生まれ(城南)・2月生まれ(城北) H23.3月生まれ(宇和海・三間)