

市立宇和島病院 各種教室

○糖尿病教室

《申込は不要》

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】 7月3日・10日・17日

いずれも木曜日の午後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

○お料理教室

《事前申込が必要》

生活習慣病対策のためのお料理教室を開催します。

【と き】 7月9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】 先着10人（市立宇和島病院で受診中の人を優先します）

○肝臓病教室

《申込は不要》

沈黙の臓器と言われる肝臓について学んでいきましょう。

【と き】 7月15日(火) 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

《申込は不要》

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】 7月16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

○やわらか食お料理教室

《事前申込が必要》

脳血管障がいや高齢のため、食事のときにムセたりスムーズに飲み込めない人を対象とした食事の作り方を学びましょう。

【と き】 7月18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（市立宇和島病院で受診中の人を優先します）

【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



～ 今月のテーマ ～

おおむね 40～64歳の人を対象！

「ヘルスアップ実践講座」がスタートします！

健康づくりのための知識が得られる、「試食あり」「調理実習あり」「筋トレ、ストレッチあり」のわかりやすく楽しい講座です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

7月スタート 【運動編】

筋力アップで口コモ知らず
～ 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アップしましょう。

(広報うわじまP23を参照)

9月スタート 【栄養編】

<試食>

野菜でげんきUP
～ からだが喜ぶ食べ方 ～

あなたは、1日に野菜を何g食べればよいか知っていますか。この講座では、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。(広報うわじま8月号で申込受付)

平成27年1月スタート 【栄養編】

<調理実習>

発見！！地元食材
～ 地産地消でからだも喜ぶ ～

地元の食材を活かした調理実習です。皆で楽しく作って、おいしく食べて、食事のバランスや地元食材の栄養についても学べます。「食べて元気に！」心も体も喜ぶ講座です。(広報うわじま1月号で申込受付)



<平成25年度 参加者のコメント>

こういう講座があれば、また参加しているんなメニューをもっと知りたいと思います。大変いい勉強になりました。

【問合先】 ☎成人保健係 ☎内線 2184

【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)

日本脳炎予防接種

日本脳炎ウイルスは、人から直接ではなくブタなどの体内で増えたウイルスが蚊を媒介にして感染します。まだ予防接種を受けていない人は、早めに受けましょう。

【無料接種対象】 次の人は無料で接種できます。

- ① 第1期 (生後6か月～7歳6か月になる日の前日まで)
 - ② 第2期 (9歳～13歳になる日の前日まで)
 - ③ 特例措置対象者 (平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで、20歳未満の未接種の人)
- ※母子健康手帳で確認し、接種が完了していない人はご連絡ください。

《今年度は特例措置対象者に個人通知しています》

- ▶平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれで2期の接種が終わっていない人
- ▶平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれで1期追加の接種が終わっていない人

【問合先】㊟保健企画係 ☎内線 2137

風しん抗体検査

県では、医療機関にて風しん抗体検査を無料で行っています。

【実施期間】 平成27年3月31日(火)まで

【対象】 次のいずれかに当てはまる人

- ① 妊娠を希望する女性
 - ② 風しん抗体価の低い妊婦の配偶者などの同居者
- ※ただし、過去に風しんの抗体検査や予防接種を受けたことのある人、風しんにかかったことのある人は除きます。

【注意事項】

風しん含有ワクチン接種の助成ではありません。ワクチン接種は自費 (任意接種) です。

【問合先】 宇和島保健所

☎22-5211 内線 257

がん検診推進事業

平成26年度に市で実施する子宮頸がん検診・乳がん検診 (マンモグラフィ検査) のうち、一部の対象者の自己負担分を免除します。

【対象】 市内に住む女性で、次のいずれかの条件に当てはまる人 (外国人を含む)

- ① 新規受診対象者：子宮頸がん=20歳 (平成5年4月2日～6年4月1日生まれ)、乳がん=40歳の人 (昭和48年4月2日～49年4月1日生まれ)
 - ② 未受診者：平成24年度までに実施したがん検診推進事業による無料クーポン券の配布を受けたものの未受診の人で、下の表に当てはまる人
- ※対象者には6月上旬に、無料クーポン券・検診手帳・案内文書 (受診方法など) を個人通知しています。ご確認ください。

	年齢	生年月日
子宮頸がん検診	22～25歳	昭和63年4月2日～平成4年4月1日
	27～30歳	昭和58年4月2日～昭和62年4月1日
	32～35歳	昭和53年4月2日～昭和57年4月1日
	37～40歳	昭和48年4月2日～昭和52年4月1日
乳がん検診	42～45歳	昭和43年4月2日～昭和47年4月1日
	47～50歳	昭和38年4月2日～昭和42年4月1日
	52～55歳	昭和33年4月2日～昭和37年4月1日
	57～60歳	昭和28年4月2日～昭和32年4月1日

【問合先】㊟成人保健係 ☎内線 2182

ジェネリック医薬品をご存知ですか

後発医薬品 (ジェネリック医薬品) とは、先発医薬品 (新薬) の特許が切れた後に国の承認を得て販売される、先発医薬品と同じ有効成分をもつ医薬品のことです。

希望する場合は、「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局窓口に提示し、相談しましょう。

<ジェネリック医薬品の特徴>

- ・先発医薬品より安価で、患者さんの窓口負担を軽減し、医療保険財政の改善につながります。
- ・効き目や安全性は、先発医薬品と同等です。

【問合先】 保険健康課後期高齢者医療係 ☎内線 2121・保険業務係 ☎内線 2120

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 【持参品】母子健康手帳、育児のしおり、筆記用具

とき	時間	受付	ところ	対象	申込・問合せ
7/14(月)	13:00～15:00	13:20まで	立間公民館	H25.12～H26.2月生まれの子どもとその母親(家族)	㊦ 7/7(月)まで
8/11(月)	13:00～15:00	13:20まで	宇和島保健センター(祝森)	H26.1～2月生まれの子どもとその母親(家族)	㊦ 8/4(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
7/11(金)	9:30～11:00	立間公民館	母子健康手帳	㊦
14(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター		㊥
22(火)	10:00～11:00	津島保健センター		㊤
25(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
7/14(月)	9:30～11:00	市役所202会議室	健康手帳 (ある人)	㊦
		吉田支所		㊦
22(火)		三間保健福祉センター		㊥
28(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】7月9日(水) 10:00～12:00、13:00～15:00(保健師)

【ところ】市役所 【申込・問合せ】㊦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】7月25日(金) 19:30～21:00

【ところ】市役所202会議室

【申込・問合せ】㊦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】7月17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】㊦母子保健係

不妊相談

不妊の原因、検査・治療方法、治療を実施している医療機関の紹介、医療機関への不満や世間の偏見など精神的なケアの相談。秘密厳守・相談無料。

○電話相談(担当者:保健師など)

【とき】毎週水曜日 午後1時～4時

○面接相談《要予約》

(担当者:不妊相談アドバイザー、医師、助産師)

【とき】月1回

【予約】毎週水曜日 午後1時～4時

【ところ】県心と体の健康センター(松山市本町)

【相談・問合せ】県心と体の健康センター

☎089-927-7117

女性の一般健康相談

宇和島保健所では、思春期から更年期までの、女性の心と身体の健康に関する相談を行っています。お気軽にご相談ください。

【とき】毎月第1火曜日 午後1時～3時

【ところ】宇和島保健所(南予地方局2階)

【内容】

○面接相談《要予約》

○電話相談《随時》

(受付時間:平日の午前9時～午後5時)

【担当者】保健所医師、保健師、栄養士

【問合せ】宇和島保健所

☎22-5211内線260



【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)

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んたんレシピ集」を差し上げます。

ところ	とき	健診項目	電話申込締切
市役所	9/6(土)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳	8/8(金)
きさいや広場	9(火)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳	14(木)
J A 下波支所	10(水)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳	15(金)
九島公民館	11(木)	特 肝 前 CR 胃 大	15(金)
九島開発総合センター	12(金)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳	15(金)
甘崎集会所	24(水)	特 肝 前 CR 胃 大	29(金)
高助集会所	25(木)	特 肝 前 CR 胃 大	29(金)
市立吉田病院	9/14(日)	CT 大 子 乳	8/19(火)
吉田公民館	26(金)	特 肝 前 CR 胃 大	29(金)
三間保健福祉センター	9/21(日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳	8/26(火)
下灘公民館	9/2(火)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳	8/8(金)
津島保健センター	3(水)	特 肝 前 CT 胃 大 子 乳	8(金)
畑地コミュニティセンター	9(火)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳	15(金)

※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)
8か月児健康相談	7/11(金)	9:30~11:00	立間公民館	H25.11月生まれ(吉田)
	14(月)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H25.11月生まれ(三間)
	18(金)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H25.11月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
	22(火)	9:30~10:00	津島保健センター	H25.11月生まれ(津島)
1歳6か月児健康診査	7/16(水)	13:15~13:45	市役所	H24.12月生まれ(城東・城南・城北・宇和海・三間)
2歳児健康相談	7/15(火)	13:30~15:00	宇和島保健センター(祝森)	H23.12~H24.1月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
3歳児健康診査	7/17(木)	13:00~13:40	市役所	H23.1月生まれ(城南・城北) H23.1~2月生まれ(宇和海・三間)
5歳児健康診査	7/28(月)	決まり次第個人通知	宇和島保健センター(祝森)	H21.6~7月生まれ(希望者)

妊婦さんへの思いやり

妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。「つらい症状」があることが多いにも関わらず、外見からは妊婦であるかどうか判断しにくい時期です。

このマークを付けているお母さんを見かけたら、皆さんからの思いやりのある心づかいをお願いします。

【問合せ先】④母子保健係

