

【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)

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言われ、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】4月9日(水) 午後1時30分～2時30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料理教室です。

【と き】4月9日(水) 午後2時40分～4時30分

【内 容】管理栄養士による野菜たっぷりレシピの実習

【定 員】先着10人（市立宇和島病院で治療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

■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】4月10・17・24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

■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】4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



～ 今月のテーマ ～

ロコモティブシンドローム予防で
いきいき生活を！

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、『運動器症候群』とも呼ばれ、骨・筋肉・関節など運動器の障害により要介護状態やそのリスクが高い状態になることをいいます。

【問合先】㊤成人保健係

■ロコモの3大要因は？

- ① 筋力の低下
- ② バランス能力の低下
- ③ 骨や関節の病気

（骨粗しょう症や変形性膝関節症など）

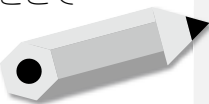
「つまずきやすくなった」「筋肉が落ちてきた」など、心当たりがある人は特に注意が必要です。



～ 元気で長生きは、健康な足腰から ～

筋肉は40歳代から徐々に減っていきませんが、適度な運動習慣をつけ、きちんと栄養を摂ることで筋肉の減少を予防することができます。

今日から「長生きを支える、足腰づくり」をはじめましょう。



① 運動、特に下肢の筋肉を鍛えることが大切です

▷ 今より1日10分多く体を動かし、自分のペースで少しずつ運動の強度を高めましょう。（病気や痛みがある場合は、まず、医師や運動の専門家に相談しましょう。）

▷ 歩くときは背筋を伸ばし、少し大股歩きで筋力アップを目指しましょう。

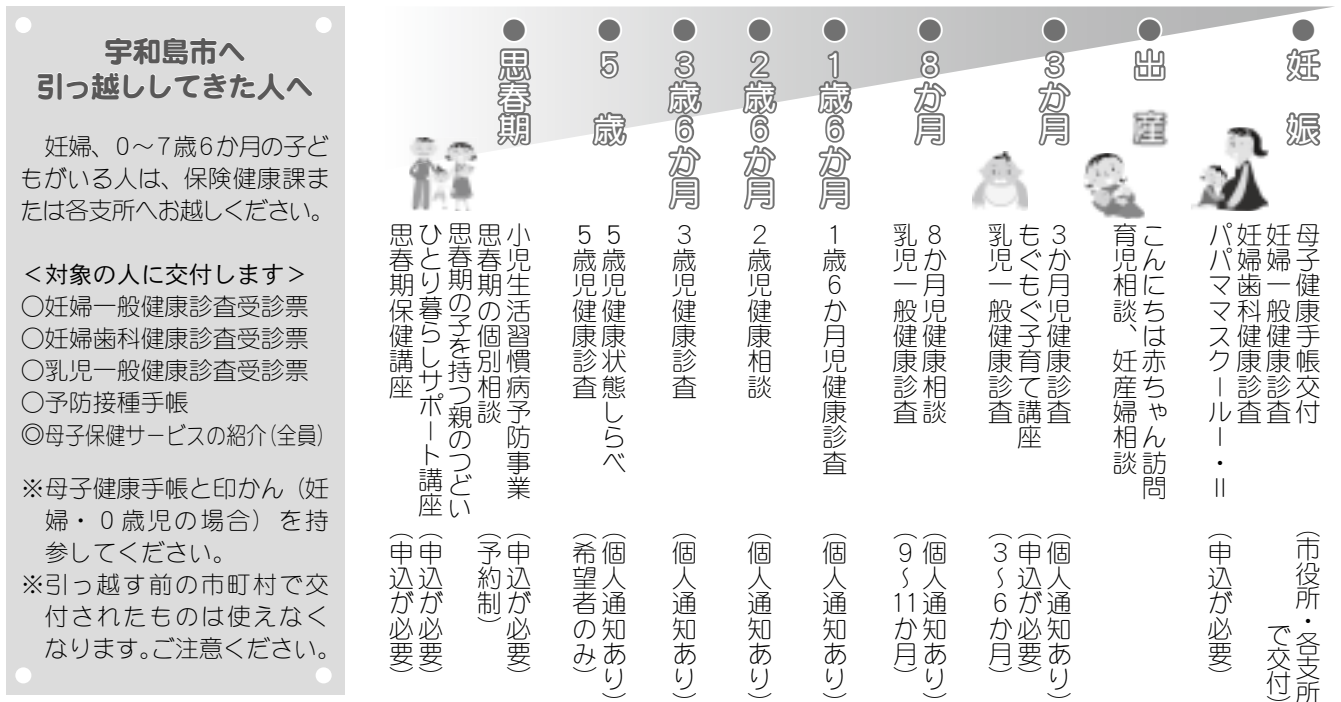
② バランスのとれた食事を取り、骨の病気や筋力低下を防ぐことが大切です

▷ カルシウムやたんぱく質、ビタミン類など毎日の食事から栄養を摂りましょう。

お父さんお母さん、これからパパママになる人へ

市は、妊娠・出産・子育ての時期にあわせたサービスを行っています。お子さんの健やかな成長のために、母子保健サービスをご利用ください。日程や内容など、詳しくはお問い合わせください。【問合先】④母子保健係または各支所

母子保健サービスの流れ



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、筆記用具、育児のしおり

とき	時間	受付	ところ	対象	申込・問合先
4/21(月)	13:00～15:00	13:20まで	宇和島保健センター(祝森)	H25.9～10月生まれの子どもとその母親(家族)	④ 4/14(月)まで
28(月)	13:00～15:00	13:20まで	立 間 公 民 館	H25.9～11月生まれの子どもとその母親(家族)	⑤ 4/21(月)まで

予防接種



子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなる場合があります。
予防接種で免疫をつけて、感染症から守ってあげましょう。

交付物	対 象	交付方法
予防接種手帳	生後4か月までの赤ちゃん	赤ちゃん訪問時に交付
予診票・接種券	第2期ジフテリア破傷風	11才になる月の人
	麻しん風しん混合第2期	H20.4.2～H21.4.1生まれ
	日本脳炎第2期の未接種者	H8.4.2～H9.4.1生まれ
	日本脳炎第1期追加の未接種者	H17.4.2～H19.4.1生まれ

【対象年齢の考え方】「年齢計算ニ関スル法律」に基づき、年齢は誕生日の前日に1歳を加えます。

例) 平成24年5月10日生まれの子どもの場合
麻しん風しん混合の第1期の対象期間は平成25年5月9日から平成26年5月9日となります。2歳の誕生日である平成26年5月10日からは対象外となりますので、ご注意ください。
また、ジフテリア・破傷風第2期や日本脳炎第

2期のように「〇歳未満」の場合は、誕生日の2日前までが定期予防接種の対象となります。

【県外で予防接種を受ける場合】

里帰りなどの理由で、子どもが県外で予防接種を受ける場合には接種料の一部を助成しています。

詳しくは、お問い合わせください。

【問合先】④保健企画係

【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)

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	4/9(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H25.12月生まれ(城東・津島)
	10(木)	13:00～13:30	市 役 所	H25.12月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	22(火)	13:10～13:30	立 間 公 民 館	H25.12～H26.1月生まれ(吉田)
8 か月児健康相談	4/11(金)	9:30～11:00	立 間 公 民 館	H25.8月生まれ(吉田)
	14(月)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H25.8月生まれ(三間)
	21(月)	9:30～10:00	津 島 保 健 セ ン タ ー	H25.8月生まれ(津島)
	23(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)	H25.8月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	4/16(水)	13:00～13:40	宇和島保健センター(祝森)	H24.9月生まれ(城東・城南・津島)
	22(火)	13:20～13:50	立 間 公 民 館	H24.7～10月生まれ(吉田)
2 歳 児 健 康 相 談	4/25(金)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H23.10～H24.1月生まれ(三間)
	5/1(木)	9:30～11:00 13:30～15:00	宇和島保健センター(祝森)	H23.10～11月生まれ (城東・城南・城北・宇和海)
3 歳 児 健 康 診 査	4/15(火)	13:00～13:40	宇和島保健センター(祝森)	H22.10月生まれ(城東) H22.10・11月生まれ(津島)

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
4/11(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		㊨
21(月)	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)

4/14(月)	9:30～11:00	吉 田 支 所	健康手帳	㊦
21(月)		市 役 所		㊤
		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】4月9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】4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

【4月の内容】「おう吐下痢」

【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/>