

【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

■糖尿病教室

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4・11・18日、5月2・9・16日
いずれも木曜日の午後2時～3時

【内 容】 内科医師・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 (無料)

■心臓病教室

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17日、5月15日、6月19日、7月17日
いずれも水曜日の午後2時30分～3時30分

【内 容】 内科医師による心臓疾患についての講義
管理栄養士による食生活の講義

■肝臓病教室

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。今一度肝臓について学んでいきましょう。

【と き】 4月10日(水) 午後1時30分～2時30分

【内 容】 内科医師による肝臓病についての講義
管理栄養士による食生活の講義

■お料理教室 <事前申込が必要>

生活習慣病対策のための料理教室を開催します。

【と き】 4月10日(水) 午後2時40分～4時30分

【内 容】 管理栄養士・調理師による野菜たっぷりレシピ

【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



～ 今月のテーマ ～

ウォーキングを楽しもう！～楽しく歩いて健康づくり～

ウォーキングは、いつでもどこでもでき、身体にやさしい運動です。無理なくウォーキングを続けることは、健康につながるだけでなく、外の景色を見て季節を感じることでリラックス効果も生まれ、心のリフレッシュにもなります。春の暖かさの中で、あなたもウォーキングを始めてみませんか？

三間コース



コスモスを満喫！

宇和島コース



城山公園でウォーキング！

津島コース



雨で屋内でしたが、ゲームありウォーキングあり！

昨年、市国保の加入者を対象に『いきいき健康ウォーキング』を開催しました。みんなで歩くことの楽しさを体感し、「ウォーキングを続ける意欲がでた」との声をたくさんいただきました。

「おすすめウォーキングコース」は、市ホームページにも公開中です。

市ホームページTOP ⇒ 暮らしの便利帳 ⇒ 健康・福祉 ⇒ 健康・健診 ⇒ おすすめウォーキングコース

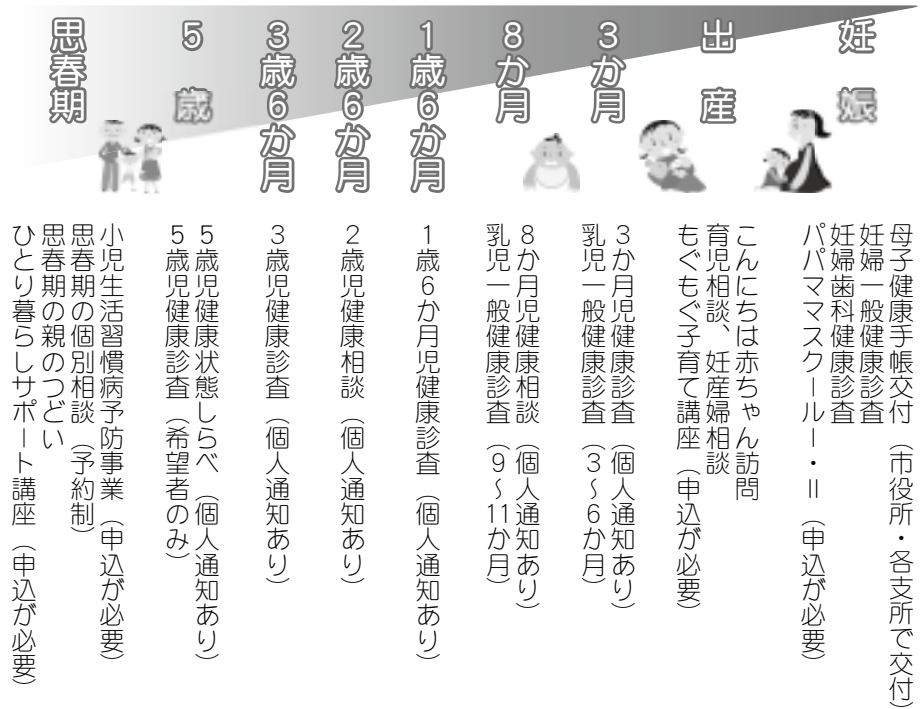
市では、今年度も運動に関する教室などを計画しています。開催が決まりましたら、随時、広報紙でお知らせします。お問い合わせでご参加ください。

【問合先】 ☎成人保健係

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てサービスをしています。お子さんのすこ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。【問合せ先】④母子保健係または各支所

母子保健サービスの流れ



宇和島市へ引越してきた人へ

妊婦、0〜7歳6か月のお子さんがいる人は、保険健康課または各支所へお越しください。

(対象の人に交付します)

- ◎妊婦一般健康診査受診票
- ◎妊婦歯科健康診査受診票
- ◎乳児一般健康診査受診票
- ◎予防接種手帳
- ☆母子保健サービスの紹介(全員)
- ※母子健康手帳と印かん(妊婦・0歳児の場合)を持参してください。

※引越す前の市町村で交付されたものは使えなくなります。ご注意ください。

妊婦歯科健康診査

妊娠中に起こりやすいむし歯や歯周病の予防、口腔ケアに必要な知識を学んで、生まれてくる赤ちゃんや家族みんなの歯の健康づくりに取り組みましょう！

【対象】

- ①平成25年4月1日以降に妊娠届を提出した妊婦(母子健康手帳を交付)
- ②平成25年4月1日以降に転入の手続きをした妊婦

【実施回数】 妊娠期間中に1回

【受診料】 無料(健診以外の処置などを受けた場合は、自己負担になります。)

【内容】 問診・歯科健康診査・歯科医師または歯科衛生士による歯科保健指導

【受診方法】 対象者に受診票を交付します。受診票と母子健康手帳を持参し、指定医療機関を受診してください。詳しくは、受診票交付時に説明します。

【問合せ先】 ④母子保健係

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	個人通知(郵送) ※日本脳炎は、平成25年度に特に接種をすすめる人のみに個人通知をしています。個人通知がなくても、対象年齢であれば接種できます。
	麻しん風しん混合第2期	H19.4.2〜H20.4.1生まれ	
	日本脳炎第2期の未接種者	H7.4.2〜H8.4.1生まれ	
	日本脳炎第1期の未接種者	H17.4.2〜H19.4.1生まれ	
	日本脳炎第1期追加の未接種者	H15.4.2〜H17.4.1生まれ	

【対象・特例対象者の変更】

BCG予防接種…対象が「生後6か月まで」から「生後1歳まで」に拡大されます。(平成25年4月1日〜)
日本脳炎予防接種…特例対象者「平成7年6月1日〜19年4月1日生まれの人」に「平成7年4月2日〜5月31日生まれの人」が追加されました。(※対象年齢の変更はありません)

【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、ご相談ください。

【問合せ先】 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	4/18(木)	13:10～13:30	立間公民館	H24.12～H25.1月生まれ(吉田)
	24(水)	13:30～14:00	宇和島保健センター(祝森)	H24.12月生まれ(城東・津島)
	25(木)	13:00～13:30	市役所	H24.12月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
8 か月児健康相談	4/5(金)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H24.8月生まれ(三間)
	12(金)	9:30～11:00	立間公民館	H24.8月生まれ(吉田)
	15(月)	9:30～10:00	津島保健センター	H24.8月生まれ(津島)
	23(火)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)	H24.8月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	4/10(水)	13:00～13:40	市役所	H23.9月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	16(火)	13:00～13:40	宇和島保健センター(祝森)	H23.9月生まれ(城東・津島)
	18(木)	13:20～13:50	立間公民館	H23.7～10月生まれ(吉田)
3歳児健康診査	4/9(火)	13:00～13:40	市役所	H21.10月生まれ(城南・城北・宇和海・三間) H21.11月生まれ(宇和海・三間)

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
4/5(金)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	母子健康手帳	㊨
12(金)	9:30～11:00	立間公民館		㊧
15(月)	10:00～11:00	津島保健センター		㊩
26(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	健康手帳	問合先
4/8(月)	9:30～11:00	吉田支所	健康手帳	㊧
15(月)	9:30～11:00	市役所		㊦
22(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター		㊨
	10:00～11:00	津島保健センター		㊩

心の健康相談(平成25年度から毎月第2水曜日になりました)

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10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18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

妊婦さんへの思いやり

妊娠中は、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。

つらい症状が多いにも関わらず、外見からは妊婦かどうかの判別がしにくい時期です。

このマークを付けている人を見かけたら思いやりのある心づかいをお願いします。

