

【問合せ先】㊦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)

## 乳房超音波検診（乳がんエコー検診）

近年、女性のがんで最も増えているのが乳がんです。市は40歳以上の人を対象に乳がん検診（マンモグラフィー）を実施していますが、30代になると乳がんになる人の割合が高くなっています。そこで、若い人に有効な乳房超音波検診を行います。

【検査方法】乳房にゼリーを塗り、センサーを当てながら画像で診断します（15分程度の検査で痛みを伴いません）。

【対象】市内に住んでいる昭和49年4月1日から昭和59年3月31日生まれの女性（妊娠中・授乳中の人を除く）

【とき・ところ】

8月5日(月) (宇和島保健センター)

10月31日(木) (市役所)

12月8日(日) (市役所)

【受付時間】いずれも午前9時～11時30分、午後1時～2時30分

【申込方法】事前に電話で希望する時間帯を連絡してください（先着各50人）。

【検診料（自己負担額）】2,000円

【検診結果】約1ヵ月後に個人通知します。

【申込・問合せ先】㊦成人保健係  
☎内線2184・2182



～ 今月のテーマ ～

## 受けていますか？ 歯周疾患検診

－ 40歳になったら歯の検診を受けよう －



歯を失う大きな原因は、「むし歯」と「歯周病」です。

歯周病は、歯を支える組織の炎症（歯垢や歯石などによる）が始まりです。成人の約80%の人がかかっているといわれており、糖尿病などの生活習慣病と同じく「血管のダメージ」で進行します。

歯周病の予防や改善ができれば、生活習慣病の予防や改善も図れます！

### 歯周疾患検診の日程

【対象】40歳以上の市民  
【費用】無料  
【定員】各15人（先着順）  
※事前申込が必要

とき	ところ	申込先
7/18(木)	市役所2階大会議室	㊦
8/5(月)	三間保健福祉センター	㊨
9/9(月)	市役所2階大会議室	㊦
10/3(木)	宇和島保健センター	㊦
10/20(日)	津島保健センター	㊩



～妊婦さんへ～

### 妊婦歯科健康診査がはじまりました！

【対象】平成25年4月1日以降に母子健康手帳を交付された人

妊娠中は食事の摂り方が不規則になったり、ホルモンバランスが変化することから「むし歯」や「歯周病」になりやすくなっています。歯周病などの炎症によって、赤ちゃんが小さく産まれたり、早産になったりするリスクが高まると言われています。

また、赤ちゃんの乳歯は妊娠中からできているため、歯に関心を向けることはとても大切！妊娠中の方はぜひ、この機会に歯科健康診査を受けましょう。

【問合せ先】㊦成人保健係

## 健康診査のできる医療機関

特定健診は、その他県内の指定医療機関でも受診することができます。各医療機関にお問い合わせください。

特 = 特定健診・後期高齢者健診 肝 = 肝炎ウイルス 透 = 胃透視 カ = 胃カメラ 子 = 子宮頸がん (● = 要予約)

医療機関名	電話	特	肝	透	カ	子
旭川荘南愛媛病院 (鬼北町永野市)	45-1101	●	○			
あべ医院 (津島町岩松)	32-2616	●	○	○		
石川循環器科内科 (中沢町)	20-0320		○			
いしむら整形外科 (鬼北町奈良)	20-6635	●	○			
上田外科 (広小路)	25-0100	●	○	○	○	○
宇都宮内科胃腸科 (栄町港)	25-7228	●	○	○	○	○
宇和島社会保険病院 (賀古町)	23-6501	●	○	○	○	○
小川クリニック (丸之内)	23-3599	●	○	○		○
沖循環器科・内科 (新田町)	25-3335		○			
加藤整形外科 (和霊元町)	22-7111	●	○			
鎌野病院 (広小路)	24-6611		○	○		
鬼北町立北宇和病院 (鬼北町近永)	45-3400	●	○	○	○	○
木村内科医院 (京町)	24-0030		○	○		
くきた内科クリニック (中沢町)	26-2260		○	○		
楠崎内科 (本町追手)	24-2211		○			
口羽外科胃腸科医院 (津島町高田)	32-5000		○			○
河野整形外科クリニック (丸之内)	22-1822		○			
笹岡内科 (中央町)	24-3886		○	○		
穴戸脳神経クリニック (堀端町)	22-0597		○			
篠原医院 (鬼北町近永)	45-3370	●	○	○		○
しませ医院 (保田)	27-1888	●	○	○		○
正光会宇和島病院 (柿原)	22-5622	●	○			
上甲外科麻酔科 (寄松)	25-5811		○			
市立宇和島病院 (御殿町)	25-1111	※1	○	○	○	○
市立津島病院 (津島町高田)	32-2011	●	○	○		○
市立吉田病院 (吉田町北小路)	52-0611	●	○	○	○	○

医療機関名	電話	特	肝	透	カ	子
鈴木外科 (吉田町北小路)	52-0104		○			
善家外科・脳神経外科 (堀端町)	22-1484		○			
田中循環器科内科 (堀端町)	22-0504		○	○		
溜尾整形外科 (吉田町東小路)	52-3133	●	○			
友松外科・胃腸科 (鶴島町)	22-0410		○	○		○
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	●	○	○	○	○
長野産婦人科 (堀端町)	24-1103		○			○
二宮整形外科 (榊形町)	25-8600	●	○	○		
萩山医院レディースクリニック (寿町)	24-6200		○			○
橋本内科クリニック (吉田町沖村)	52-0808	●	○	○		○
林整形外科クリニック (新町)	23-0007	●	○	○		
兵頭内科医院 (和霊元町)	25-2772	●	○	○		
福島胃腸科外科 (和霊元町)	24-5588	●	○	○	○	○
ふじいし医院 (三間町務田)	58-4901	●		○		○
ますだクリニック (伊吹町)	23-6611	●	○	○		○
松浦内科医院 (並松)	23-1122	●	○	○		○
松崎クリニック (三間町宮野下)	58-4828	●	○			
松澤循環器科内科 (天神町)	25-5858	●	○	○		○
松野町国保中央診療所 (松野町延野々)	42-0707	●		○		○
三瀬内科 (中央町)	22-6166	●	○	○	○	
水谷医院 (吉田町立間)	52-0144	●	○	○		○
山中医院 (広小路)	22-1750	●	○			
山本内科医院 (本町追手)	22-5100		○	○		
吉田内科泌尿器科医院 (御幸町)	25-1330	●	○			
わたなべハートクリニック (朝日町)	25-1717	●	○			
和霊町松浦内科 (和霊元町)	23-1510	●	○	○		

○特定健診は、上記医療機関以外に県内の指定医療機関でも受診できます。各医療機関にお問い合わせください。

※1 市立宇和島病院では、子宮頸がん検診の予約は受け付けていません (月～金の午前中に直接総合受付へ)。

その他の検診は人間ドック室へ予約が必要です。

※鬼北町・松野町へ電話をする場合は、市外局番 (0895) が必要です。

### 肝炎ウイルス検診 (集団健康診査・個別健康診査)

40歳以上の人は誰もが肝炎ウイルスに感染している可能性があります。感染していることに気づかないでいると、肝臓がんのリスクが高くなります。

市では、生涯に1度の検診の機会を提供しています。ぜひお申し込みください。

【対象者】 市内に住んでいる今年度中に40歳以上になる人 (昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生まれ) で、肝炎ウイルス検査を受けたことのない人

【検査内容】 血液検査 (B型肝炎ウイルス検査、C型肝炎ウイルス検査)

【申込・問合せ先】 ㊦成人保健係または各支所健康推進係

検診無料

## 平成25年度の 個別健康診査

6月3日(月)～  
平成26年2月28日(金)

市に住民票があり、次の対象に該当する人は、市指定の医療機関で健診が受けられます。  
 集団健診を申し込んでいる人で、個別健診に変更したい人は保険健康課または各支所健康推進係へ連絡してください。

### 今年度の特定健診 耳より情報

- ① 40歳になる人(昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生まれ)は、特定健診・胃がん検診が無料。  
 (※特定健診は国民健康保険の人のみ)
- ② 特定健診を受診した人に、「健診結果を活かそう！生活習慣改善ブック」をプレゼント。

	対 象	検 査 内 容	自 己 負 担 額	受 診 方 法
特定健康診査	国民健康保険加入者のうち、今年度内に40歳以上になる人 ※市国保以外の方は、保険者からの案内に従ってください。 生活習慣病の治療中の有無に関係なく実施できます。	診察 身体計測 血圧測定 尿検査(尿糖・尿蛋白・尿潜血) 血液検査 中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール HbA1c 肝機能 腎機能(臓器アフィン)	1,000円  今年度内に40歳になる人は無料	① 受診を希望する人は、受診希望日の10日前までに、下の申込先に電話で申し込んでください。申し込んだ人には、受診に必要な書類を送付します。 ② 送付された書類と <b>保険証</b> を持参して、医療機関で受診してください(要予約の場合あり)。  ※検査のできる医療機関は、右のページをご覧ください。 ※各種がん検診は、検診部位の術後・治療中・経過観察中の人は対象外となります。  <b>【支払方法】</b> 自己負担額は医療機関で支払います。  <b>【結果の通知】</b> 実施医療機関からお知らせします。  <b>【申込・問合先】</b> (宇和島) 保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2182・2183 (吉 田) 吉田支所健康推進係 ☎52-1113 (三 間) 三間支所健康推進係 ☎58-1050 (津 島) 津島支所健康推進係 ☎49-7062
後期高齢者健診	愛媛県後期高齢者医療被保険者 ※生活習慣病の治療・経過観察中ではない受診希望の人	※心電図・眼底は受診券に○がついている人が対象 ※貧血は医師の判断で実施 ※後期高齢者健診は胸囲測定を除く	無 料	
胃がん検診	今年度内に40歳以上になる人	胃透視または胃カメラ	2,000円 今年度内に40歳になる人は無料	
子宮頸がん検診	今年度内に20歳以上になる人	視診、頸部細胞診	1,500円 クーポン対象者・70歳以上無料	
肝炎ウイルス検診	今年度内に40歳以上になる人(検査をしたことがない人)	B・C型肝炎血液検査	無 料	

- 今年度内に40歳になる人には「特定健康診査受診券(負担額無料)」を送付します(6月送付予定)。
- 生活保護を受けている人で特定健康診査・後期高齢者健診の受診を希望する人は、保険健康課へお問い合わせください。

# 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**

## ◇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、出産の心がまえ、ビデオ視聴など  
【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・問合せ
6/20(木)	19:00～21:00	-	宇和島保健センター(祝森)	妊婦15人	㊦ 6/13(木)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  
7/1(月) 13:00～15:00 13:20まで 立 間 公 民 館 H24.12～H25.2月生まれの子どもとその母親(家族) ㊦ 6/24(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

《持参品：母子健康手帳》

とき	受付時間	ところ	問合せ
6/10(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	㊥
14(金)	9:30～11:00	立 間 公 民 館	㊦
17(月)	10:00～11:00	津島保健センター	㊧
28(金)	10:00～11:30	宇和島保健センター(祝森)	㊨

## 一般・成人

《持参品：健康手帳(ある人のみ)》

6/10(月)	9:30～11:00	吉 田 支 所	㊦
17(月)	9:30～11:00	市 役 所202会 議 室	㊨
24(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	㊧

## 思春期の子を持つ親のつどい《事前申込が必要》

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】6月28日(金) 19:30～21:00

【と ころ】市役所202会議室

【申込・問合せ】㊨成人保健係

## 女性の一般健康相談

《事前申込が必要》

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。電話相談は随時受け付けます。

【と き】毎月第1火曜日 13:00～15:00

【と ころ】宇和島保健所(南予地方局2階)

【申込・問合せ】宇和島保健所難病・母子保健係

☎22-5211内線260

心の健康相談(おもに毎月第2水曜日) 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】6月12日(水)10:00～12:00(保健師)、14:00～16:00(精神科医師)・7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】㊨成人保健係

# 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。※申込は必要ありません。

【と き】6月6・13・20日、7月4・11・18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)

## ○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】6月12日(水) 午後1時30分～3時30分

【内 容】管理栄養士と調理師による減塩レシピ

【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)

## ○夜間糖尿病教室

仕事などで昼間の教室に参加できない人を対象に、夜間の糖尿病教室を開催します。

【と き】6月25日(火) 午後6時30分～7時30分

【内 容】内科医師・管理栄養士・臨床検査技師の講義、臨床検査技師による血糖値測定(無料)

正しい知識を身につけて  
自己管理をしましょう!



【と ころ】市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【申込・問合せ】市立宇和島病院食養科

☎25-1111内線20010



【問合せ先】 ① 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

② 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

④ 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26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：40歳以上(子宮がんのみ20歳以上)の人(検診部位の術後、治療中、経過観察中の人を除く)

特定健診を受けられた人に、メタボリックシンドロームの改善・予防に役立つ「健診結果を活かそう！生活習慣改善ブック」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)	8/4(日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	8/5(月)	大 乳
市役所(正面玄関)	8/18(日)	CT 大 乳
	J A 高光支所	8/20(火)
J A 立間中央支所	8/4(日)	特 肝 前 CR 胃 大
吉田病院	9/8(日)	子 乳
	8/5(月)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
三間保健福祉センター	8/6(火)	特 肝 前 CT 大 子 乳
	北 灘 公 民 館	8/28(水)

※吉田地区(吉田病院)に、9月8日(日)「子宮がん・乳がん検診」が追加されました。

※平成25年度の集団健診日程は、広報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、有効期限が終了しましたので使用できません。

※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。(一部、定員満了のため申込受付を締め切った会場があります。)

※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	6/20(木)	13:10~13:30	立間公民館	H25.2~3月生まれ(吉田)
	26(水)	13:30~14:00	宇和島保健センター(祝森)	H25.2月生まれ(城東・津島)
	27(木)	13:00~13:30	市役所	H25.2月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
8 か月児健康相談	6/10(月)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H24.10月生まれ(三間)
	14(金)	9:30~11:00	立間公民館	H24.10月生まれ(吉田)
	17(月)	9:30~10:00	津島保健センター	H24.10月生まれ(津島)
	19(水)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H24.10月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	6/5(水)	13:00~13:40	市役所	H23.10月生まれ(三間) H23.11月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	12(水)	13:15~13:45	宇和島保健センター(祝森)	H23.10月生まれ(津島) H23.11月生まれ(城東・津島)
2歳児健康相談	7/4(木)	9:30~11:00 13:30~15:00	宇和島保健センター(祝森)	H22.12月~H23.1月生まれ (城東・城南・城北・宇和海)
3歳児健康診査	6/6(木)	13:00~13:40	市役所	H21.11月生まれ(城南・城北) H21.12月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	13(木)	13:00~13:40	宇和島保健センター(祝森)	H21.11~12月生まれ(城東)
	20(木)	13:20~13:50	立間公民館	H21.9~12月生まれ(吉田)

### 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

#### ■ ヘルシーウォーキング～歩いて脂肪を燃やすコツ～

内容：ウォーキングの準備、脂肪の燃えるウォーキングのコツを伝授、家でできる筋トレ、運動後のストレッチ

とき	ところ	時間	対象	定員	持参品	申込・問合せ
6/13(木)	吉田ふれあい	9:15~11:30	40~64歳の人	20人程度 (先着順・要予約)	室内用運動靴・タオル・ 飲み物・健康手帳(ある人)	⑤
7/2(火)	運動公園体育館	(受付)9:30まで				