

【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 (直通)

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】

- ① 第1期 (生後6ヵ月～7歳6ヵ月未満)
 - ② 第2期 (9歳～13歳未満)
 - ③ 特例措置対象者 (平成7年4月2日から平成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

- ▶ 1期の接種が終わっていない今年度7・8歳になる人
- ▶ 1期追加接種が終わっていない今年度9・10歳になる人
- ▶ 2期の接種が終わっていない今年度18歳の人

【問合先】㊟保健企画係 ☎内線2137

がん検診推進事業

平成25年度に市で実施する子宮頸がん検診・乳がん検診 (マンモグラフィー検査) 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、次の条件に当てはまる人 (外国人を含む)

	年齢	生年月日
子宮頸がん検診	20歳	平成4年4月2日 ~ 平成5年4月1日
	25歳	昭和62年4月2日 ~ 昭和63年4月1日
	30歳	昭和57年4月2日 ~ 昭和58年4月1日
	35歳	昭和52年4月2日 ~ 昭和53年4月1日
	40歳	昭和47年4月2日 ~ 昭和48年4月1日
乳がん検診	40歳	昭和47年4月2日 ~ 昭和48年4月1日
	45歳	昭和42年4月2日 ~ 昭和43年4月1日
	50歳	昭和37年4月2日 ~ 昭和38年4月1日
	55歳	昭和32年4月2日 ~ 昭和33年4月1日
	60歳	昭和27年4月2日 ~ 昭和28年4月1日

※対象者に無料クーポン券・検診手帳・案内文書 (受診方法など) を個人通知します (7月上旬)。

【問合先】㊟成人保健係 ☎内線2183



～ 今月のテーマ ～

小児期の生活習慣と食事

「生活習慣病」は、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。以前は「成人病」と呼ばれ大人だけがかかる病気とされていましたが、どの年齢でも起こりうることから「生活習慣病」という名称に改められました。

子どもの食生活を見直しましょう

市内の小学4年生の健診結果では、肥満は改善傾向にあります。

しかし、平成21年から継続して3割程度の小学生に血圧、コレステロール値の異常傾向が見られています。

将来を元気に楽しく暮らしていくためには、子どものうちから『よい生活習慣』を身につけておくことが大切です。

朝ごはんを食べていますか？



好き嫌いせずに、バランスよく食べていますか？

おやつやジュースの摂りすぎになっていませんか？

野菜をしっかり食べていますか？

体を動かしていますか？



油の多いものや塩辛いものを好んで食べていませんか？



ファーストフードや外食が多くないですか？

【問合先】㊟母子保健係 ☎内線2131

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Ⅱ ～フレフレ育児編～

【内容】赤ちゃんのお世話・お風呂の入れ方、赤ちゃん用品の準備、産後のからだと心の変化、パパの役割、家族計画
【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・問合せ先
7/18 (木)	19:00～21:00	-	宇和島保健センター(祝森)	妊婦とその配偶者 15組	☎ 7/11 (木)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
7/5 (金)	9:30～11:00	立間公民館	母子健康手帳	☎
8 (月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター		☎
16 (火)	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	持参品など	問合せ先
7/8 (月)	9:30～11:00	市役所202会議室	健康手帳	☎
		吉田支所		☎
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 (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】7月10日(水) 10:00～12:00、13:00～15:00 (保健師)
【ところ】市役所 【申込・問合せ先】☎成人保健係

思春期の子を持つ親のつらい

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。

【とき】7月26日(金) 19:30～21:00
【ところ】市役所202会議室
【申込・問合せ先】☎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】7月18日(木)
11:00～12:00、13:00～16:00
【ところ】むつみ荘(御殿町)
【対象】学童期・思春期の子と
その保護者など
【申込・問合せ先】☎成人保健係

市立宇和島病院 各種教室

○肝臓病教室 <<事前申込は必要ありません>>

肝臓は沈黙の臓器といわれ、気付かない間に病気が進行する場合があります。肝臓は体の中で様々な役割を担っています。一緒に肝臓について学びましょう。

【とき】7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 <<事前申込が必要です>>

生活習慣病対策のための料理教室を開催します。
【とき】7月10日(水) 午後2時40分～4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
人また初めての人を優先します)

○やわらか食お料理教室<<事前申込が必要です>>

脳血管障害のある人や高齢者のための飲み込み
みやすい食事の作り方を学びましょう。家族の
参加もお待ちしています。

【とき】7月19日(金) 午後2時～3時30分
【内容】管理栄養士と調理師による飲み込みや
すい食事の実習
【定員】先着10人

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 (直通)

㊩ 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)で検診部位の術後・治療・経過観察中でない人
 肝炎ウイルス健診：平成26年3月31日までに40歳以上になる人のうち、肝炎の治療・経過観察中でない人

特定健診を受診した人には、メタボ改善・予防に役立つ「野菜でげんき簡単レシピ集」を差し上げます。

ところ	とき	健診項目 (×は定員満了)
市役所 (2階大会議室または正面玄関) ※9月9日(月)の子宮頸がん検診は、託児を予定しています。希望者は申込時に申し出てください。	9/5(木)	大 乳
	7(土)	※ 肝 前 CR ※ 大 ※ 乳
	9(月)	特 肝 前 CR 胃 大 子
J A 下 波 支 所	9/11(水)	特 肝 前 CR 胃 大
J A 宇 和 海 第 一 支 所 (遊 子)	9/12(木)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
高 助 集 会 所	9/13(金)	特 肝 前 CR 胃 大
九 島 公 民 館	9/19(木)	特 肝 前 CR 胃 大
九 島 開 発 総 合 セ ン タ ー	9/20(金)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
J A 立 間 中 央 支 所	9/6(金)	特 肝 前 CR 胃 大
市 立 吉 田 病 院	9/8(日)	子 乳
	29(日)	CT 大 ※ ※
三 間 保 健 福 祉 セ ン タ ー	9/29(日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
清 満 公 民 館	9/3(火)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
津 島 保 健 セ ン タ ー	9/4(水)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
下 灘 公 民 館	9/10(火)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
畑 地 コ ミ ュ ニ テ ィ セ ン タ ー	9/18(水)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳

※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んでください。**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 肝 = 肝炎ウイルス検診 前 = 前立腺がん検診
 CR = 肺がんデジタル検診CR CT = 肺がんデジタル検診CT 胃 = 胃がん検診
 大 = 大腸がん検診 子 = 子宮がん検診 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	7/25(木)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H25.3月生まれ(城東・津島)
	31(水)	13:30~14:00	市 役 所	H25.3月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
8か月児健康相談	7/8(月)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H24.11月生まれ(三間)
	5(金)	9:30~11:00	立 間 公 民 館	H24.11月生まれ(吉田)
	16(火)	9:30~10:00	津 島 保 健 セ ン タ ー	H24.11月生まれ(津島)
	19(金)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H24.11月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	7/3(水)	13:00~13:40	市 役 所	H23.12月生まれ(城東・城南・城北・宇和海・三間)
3歳児健康診査	7/2(火)	13:00~13:40	市 役 所	H22.1月生まれ(城南・城北・宇和海・三間) H22.2月生まれ(宇和海・三間)
	17(水)		宇和島保健センター(祝森)	H21.12月生まれ(津島) H22.1月生まれ(城東・津島) H22.2月生まれ(城東)
			7/29(月)	宇和島保健センター(祝森)

7月個別健康診査 医療機関の追加

個別健康診査指定医療機関(子宮頸がん検診)を次のとおり追加しました。

医療機関名	電話	予約
山内産婦人科医院 (寄松)	24-0321	不要