

歯周疾患検診

《事前の申し込みが必要です》



歯科医師による歯周疾患検診を行います。
歯を失う大きな原因は、「むし歯」と「歯周病」
です。この機会にぜひお申し込みください。

とき		ところ
9/9(月)	8:30～10:30	市役所2階大会議室
10/3(木)		宇和島保健センター(祝森)

【対象】市内に住む40歳以上の人

【定員】15人

【申込・問合先】㊦成人保健係

小規模事業場の事業者・労働者のみなさんへ

地域産業保健センターを活用ください

～産業保健サービスを無料で受けられます～

事業者には、法律に基づいた健康診断などの実施義務がありますが、小規模事業場の事業者が独自に医師を確保し、労働者に対する保健指導、健康相談などの産業保健サービスを十分に提供することが困難な場合があります。

地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の小規模事業場の事業者や労働者を対象とし

て、法律で定められた保健指導などの産業保健サービスを無料で提供します。

サービスの内容、利用方法など、詳しくはお問い合わせください。

【問合先】宇和島地域産業保健センター
(厚生労働省委託事業)

☎080-5952-8517・FAX 24-5284



～今月のテーマ～

子どもの自己肯定感を育てましょう

市内の中高生に調査をしたところ、自分に対してプラスのイメージを持たない、自己肯定感が低い生徒が半数以上いることが分かりました。



自己肯定感を育てる関わり方～できることからやってみませんか？～

○自己肯定感とは…「私は存在価値があるんだ、大切な人間なんだ、生きてていいんだ、ありのままの自分でいいんだ」と思える気持ちのことです。「自己肯定感を育てる」とは、子どものいい所・悪い所をそのまま認め、他人と比較せず、あなたはとっても素敵で大切な子だ、ということ伝えていくことです。

～頑張っているお母さん、お父さんへ～

もっと自分のことを好きになってあげましょう。ありのままの自分を受け止めて、頑張っている自分を認めてあげましょう。家族と一緒に、自分の「いいところ探し」をしてみませんか？

○話を聞こう

子どもから話をしてきたときは、忙しくてもできるだけしっかり聞きましょう。

○一緒に考えよう

子どもが迷っているときには、どうしたらいいか一緒に考えましょう。

○「がんばれ」よりも「がんばってるね」

今の子どもの良さ、がんばりを認めましょう。

○言葉にして返してみよう

子どもの気持ちを言葉にして繰り返してあげましょう。

○「1メッセージ」で伝えてみよう

お母さん、お父さんも自分の素直な気持ちを「私はね～」と子どもに伝えてみましょう。

○相手が子どもでも…

・「悪かったな」と思ったときには素直に謝りましょう。
・約束は守りましょう。
・「ありがとう」と感謝を伝えましょう。

【問合先】㊦母子保健係 ☎内線 2 1 3 0

【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

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)

カモミールの会 ～不妊に悩む当事者の会～

カモミール会とは、不妊について同じ悩みを抱える人が集い、意見・情報交換を行う会です。プライバシーは守られますのでお気軽にご参加ください。

【対象】 不妊治療を受けている人
(1人目不妊の人に限り)

【内容】 ミニ講座、座談会

【受付期間】 9月2日(月)～9日(月)

【受付時間】 午前9時～正午、午後1時～4時

とき		講師
9/17(火)	13:30	愛媛大学医学部附属病院 産婦人科医師 鍋田 基生 先生
11/7(木)	～	心と体の健康センター 臨床心理士
12/12(木)	15:30	愛媛助産師会会長 (不妊相談アドバイザー) 黒田 優子 先生

【ところ】 愛媛県心と体の健康センター

(松山市本町 愛媛県総合保健福祉センター1階)

【申込・問合せ先】 愛媛県心と体の健康センター

☎089-927-7117

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

■ 身近な食材でヘルシー「サツとメニュー」～超簡単にバランスよく食べる～

内容：メタボと食事の関係 (時間栄養学)、ヘルシーに食べるための食材、超簡単料理紹介 (実演) と試食

とき	ところ	時間	対象	定員	持参品	申込・問合せ先
9/20(金)	三間保健福祉センター	13:15～15:15 (受付13:30まで)	40～64歳の人	20人程度 (先着順・要予約)	筆記用具・健康手帳 (ある人)	㊿
10/8(火)	津島保健センター	㊿				

■ 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 (靴・服装・ストレッチ)、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 (ロコモティブシンドローム予防など)、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・問合せ先
10/1(火)	津島保健センター	9:15～11:30 (受付9:30まで)	40～64歳の人	20人程度 (先着順・要予約)	室内用運動靴 (2日・6日のみ) タオル・飲みもの 健康手帳 (ある人)	㊿
2(水)	三間保健福祉センター	㊿				
6(日)	総合福祉センター (住吉町)	13:15～15:30 (受付13:30まで)				㊟

市民公開講座

がんの予防・検診・治療などについて知識を深めるための講演会です。どなたでも参加できます。

【とき】 9月28日(土) 午前10時～正午

【ところ】 市立宇和島病院北棟2階 講堂

【演題】 「胃癌に対する腹腔鏡下胃切除術～当院における腹腔鏡下胃切除術の変遷と展望～」

【講師】 市立宇和島病院心臓血管外科 医長 石田 直樹 先生

【演題】 「がんはどうして生じるのか？
予防法・治療法は？」

【講師】 京都大学医学部医学研究科 消化器内科学 千葉 勉 教授

【入場料】 無料

【問合せ先】 市立宇和島病院医事課
☎25-1111 内線32012

赤十字社員増強運動実施のお礼

今年も5月1日から赤十字社員増強運動が全国一斉に展開され、多くの皆さんにご協力をいただきました。ありがとうございました。今後とも、赤十字の活動にひとりでも多くの皆さんのご参加ご協力をよろしくお願いいたします。

【問合せ先】 日本赤十字社宇和島市地区 (福祉課援護福祉係)
☎内線2178・各支所福祉環境係

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。



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 ～フレッシュ育児編～

【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・問合先
9/29(日)	13:30～15:30	—	宇和島保健センター(祝森)	妊婦とその配偶者 15組	☎9/20(金)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、筆記用具、育児のしおり

10/7(月)	13:00～15:00	13:20まで	宇和島保健センター(祝森)	H25.3～4月生まれの子どもとその母親(家族)	☎9/30(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	問合先
9/9(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	母子健康手帳	☎
13(金)	9:30～11:00	立間公民館		☎
17(火)	10:00～11:00	津島保健センター		☎
27(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	問合先
9/9(月)	9:30～11:00	市役所202会議室	健康手帳 (お持ちの人)	☎
	9:30～11:00	吉田支所		☎
24(火)	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・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。

【とき】9月11日(水) 10:00～12:00、13:00～15:00(保健師)

10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】9月27日(金) 19:30～21:00

【ところ】市役所202会議室

【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】9月12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 各種教室

○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】9月11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「ヘルシーレシピ」

【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 《事前申込は必要ありません》

仕事などのため、昼間の教室に参加できない人を対象に夜間糖尿病教室を開催します。ぜひご参加ください。

【とき】9月26日(木) 午後6時30分～7時30分

【内容】内科医師、薬局、理学療法士の講義
臨床検査技師による血糖値測定(無料)

○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やすい食事の作り方を学びましょう。ご家族の参加もお待ちしております。

【とき】9月20日(金) 午後2時～3時30分

【内容】管理栄養士による飲み込みやすい食事の実習

【定員】先着10人(市立宇和島病院で治療中の人を優先します)

○3教室共通

【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

【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 (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)	11/3 (日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	8 (金)	大 乳
	12 (火)	大 乳
	14 (木)	特 肝 前 CR 胃 大 子
	15 (金)	特 肝 前 CR 胃 大 子
	17 (日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
津島保健センター	11/12 (火)	特 肝 前 CT 胃 大 子 乳

※11/15(金)の子宮頸がん検診は、託児を予定しています。希望する人は、申込時にお申し出ください。

※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
 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	9/24 (火)	13:00 ~ 13:30	市役所	H25. 5月生まれ (城南・城北・宇和海・三間)
	25 (水)		宇和島保健センター (祝森)	H25. 5月生まれ (城東・津島)
8か月児健康相談	9/9 (月)	9:30 ~ 10:00	三間保健福祉センター	H25. 1月生まれ (三間)
	13 (金)	9:30 ~ 11:00	立間公民館	H25. 1月生まれ (吉田)
	17 (火)	9:30 ~ 10:00	津島保健センター	H25. 1月生まれ (津島)
	26 (木)	9:30 ~ 11:00	宇和島保健センター (祝森)	H25. 1月生まれ (城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	9/18 (水)	13:15 ~ 13:45	市役所	H24. 1月生まれ (三間) H24. 2月生まれ (城東・城南・城北・宇和海)
	9/10 (火)		宇和島保健センター (祝森)	H23. 2~3月生まれ (城東・城南・城北・宇和海)
2歳児健康相談	19 (木)	9:30 ~ 10:30	立間公民館	H23. 2~5月生まれ (吉田)
	20 (金)	10:00 ~ 10:30	津島保健センター	H23. 2~5月生まれ (津島)
3歳児健康診査	10/1 (火)	13:00 ~ 13:40	市役所	H22. 3月生まれ (城北) H22. 4月生まれ (城南・城北・宇和海・三間)
	9/30 (月)		宇和島保健センター (祝森)	H20. 8~9月生まれ (全市)

9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に次のとおり追加しました。

医療機関名	電話	特	肝	透	力	予約
植木整形外科 (堀端町)	22-0022	○				不要