

## インフルエンザの予防接種

インフルエンザは、かぜとは全く違う病気です。特に、抵抗力の弱い高齢者や慢性疾患を持っている人がインフルエンザにかかると重症化しやすいため、注意が必要です。予防接種を受けて、インフルエンザを予防しましょう。

### 【公費助成対象者】

宇和島市の住民基本台帳に記載のある人で、

○65歳以上の人

○60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器などに  
重い病気のある人

【接種期間】 10月15日(火)～12月31日(火)

【接種料金】 1,000円 (個人負担)

### 【注意事項】

- ・保険証を持参してください。
- ・インフルエンザにかかっている人は公費助成対象外です。
- ・公費助成対象者以外は全額自己負担です。
- ・生活保護世帯の人は無料 (証明書が必要)。
- ・接種については、各医療機関にお問い合わせください。

【問合先】 ㊤保健企画係・各支所予防接種担当

医療機関名	電話番号
秋山医院(65歳以上)(堀端町)	22-2546
石川循環器科・内科(中沢町)	20-0320
植木整形外科医院(堀端町)	22-0022
上田外科(広小路)	25-0100
宇都宮内科胃腸科(栄町港)	25-7228
小川クリニック(14歳以上)(丸之内)	23-3599
沖循環器科内科(新田町)	25-3335
加藤整形外科病院(和霊元町)	22-7111
鎌野病院(広小路)	24-6611
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(20歳以上)(本町追手)	24-2211
河野整形外科クリニック(丸之内)	22-1822
桑折小児科(中央町)	24-5633
古賀耳鼻咽喉科(御幸町)	22-9911
こばやし小児科(長堀)	23-1150
笹岡内科(中央町)	24-3886
宍戸脳神経クリニック(65歳以上)(堀端町)	22-0597
しませ医院(保田)	27-1888
清水皮膚科泌尿器科医院(保田)	27-2200
上甲外科麻酔科(65歳以上)(寄松)	25-5811
善家外科・脳神経外科(堀端町)	22-1484
竹田耳鼻咽喉科医院(丸之内)	25-1110
田中循環器科内科(堀端町)	22-0504
友松外科・胃腸科(鶴島町)	22-0410
中山内科胃腸科(堀端町)	22-0707
長野産婦人科(64歳以下・通院する人)(堀端町)	24-1103
二宮整形外科(榎形町)	25-8600
萩山医院(寿町)	24-6200
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
ますだクリニック(7歳以上)(伊吹町)	23-6611
和霊町松浦内科(和霊元町)	23-1510
松浦内科医院(中学生以上)(並松)	23-1122
松澤循環器科内科(天神町)	25-5858
三瀬内科(高校生以上)(中央町)	22-6166
やくしじこどもクリニック(64歳以下)(泉町)	24-1386
山内産婦人科医院(宮下)	24-0321
山下小児科(堀端町)	23-0055

医療機関名	電話番号
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
正光会宇和島病院(柿原)	22-5622
正光会広小路診療所(堀端町)	22-6645
宇和島徳洲会病院(住吉町)	22-2811
宇和島社会保険病院(13歳以上)(賀古町)	22-5616
市立宇和島病院(御殿町)	25-1111
九島診療所(百之浦)	24-3983
遊子診療所(甘崎)	62-0016
下波診療所(東)	29-0002
戸島診療所(本浦)	64-0210
嘉島診療所(嘉島)	64-0378
蔣淵診療所(横浦)	63-0011
日振島診療所(明海)	65-0004
鈴木外科(吉田町北小路)	52-0104
岩村外科(吉田町魚棚)	52-3111
橋本内科クリニック(小学生以上)(吉田町沖村)	52-0808
溜尾整形外科(15歳以上)(吉田町東小路)	52-3133
水谷医院(吉田町立間)	52-0144
市立吉田病院(吉田町北小路)	52-0611
ふじいし医院(三間町務田)	58-4901
松崎クリニック(三間町宮野下)	58-4828
口羽外科胃腸科医院(津島町高田)	32-5000
あべ医院(津島町岩松)	32-2616
永井内科医院(津島町高田)	32-6688
市立津島病院(6歳以上)(津島町高田)	32-2011
いしむら整形外科(15歳以上)(鬼北町奈良)	20-6635
大野内科(鬼北町近永)	45-0141
城戸医院(鬼北町出目)	45-1234
篠原医院(鬼北町近永)	45-3370
富山医院(鬼北町近永)	45-0360
町立北宇和病院(高校生以上)(鬼北町近永)	45-1221
旭川荘南愛媛病院(鬼北町永野市)	45-1101
鬼北町国保三島診療所(鬼北町小松)	48-0074
鬼北町国保愛治診療所(鬼北町清水)	46-0005
鬼北町国保小倉診療所(鬼北町小倉)	47-0202
鬼北町国保日吉診療所(鬼北町下鍵山)	44-2250
松野町国保中央診療所(松野町延野々)	42-0707

【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

㊿ 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いわれ、気づかない間に病気が進行する場合があります。肝臓は体の中でさまざまな役割を担っています。この機会に肝臓について学びましょう。

【と き】10月9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 《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】10月9日(水) 午後2時40分～4時30分

【内 容】管理栄養士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、初めての人を優先します）

### ○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。正しい知識を持って自己管理をしましょう。

【と き】10月3日・10日・17日、11月7日・21日・  
28日 いずれも木曜日の午後2時～3時

【内 容】内科医師、泌尿器科医師、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）

【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

## 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、自宅でできる筋トレ、運動後のストレッチ など

と き	と ころ	時 間	対 象	定 員	持 参 品	申込・問合先
10/30 (水)	御嶺自然休養村管理センター	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・タオル・飲みもの・健康手帳(ある人)	㊿
11/14 (木)	三間保健福祉センター					㊿

### ■ 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・問合先
11/10 (日)	宇和島保健センター(祝森)	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)	㊟

## 赤十字健康生活支援講習会

宇和島赤十字奉仕団では、高齢化が進むなか、皆さんがいつまでも健康で自立した老年期を過ごすための、赤十字健康生活支援講習会を開催します。

※申し込みは必要ありません。

【と き】10月23日(水) 午後1時～3時

【ところ】総合福祉センター

【内 容】毎日を自立して過ごすための介護の知恵と技術を学ぶ

【講 師】日本赤十字社愛媛県支部  
健康生活支援講習指導員

【問合先】日本赤十字社宇和島市地区（福祉課内）  
☎内線2178または各支所福祉環境係

# 母子保健サービス

赤ちゃんがより健やかに成長していくことを  
願い、子育て講座を開きます。

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、育児のしおり、筆記用具

とき	時間	受付	ところ	対象	申込・問合せ先
10/28(月)	13:00～15:00	13:20まで	立 間 公 民 館	H25. 3～5月生まれの子どもとその母親(家族)	☎ 10/21(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	問合せ先
10/ 4(金)	9:30～11:00	立 間 公 民 館	母子健康手帳	☎
15(火)	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)

とき	受付時間	ところ	持参品など	問合せ先
10/21(月)	9:30～11:00	市役所202会議室	健康手帳 (ある人)	☎
		吉 田 支 所		☎
28(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		☎

### こころの健康相談(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】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。事前申込が必要です。

【とき】10月25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】10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・思春期の子とその  
保護者など

【申込・問合せ先】☎成人保健係



～ 今月のテーマ ～

## 知っていますか？ 検診が無料で受けられます！

対象の人は健診を無料で受診できます。お早めにお申し込みください。

### ②無料でなる健診と対象

健診の種類	対象の生年月日
子宮頸がん 検診	平成4年4月2日 ～ 平成5年4月1日
	昭和62年4月2日 ～ 昭和63年4月1日
	昭和57年4月2日 ～ 昭和58年4月1日
	昭和52年4月2日 ～ 昭和53年4月1日
乳がん検診	昭和47年4月2日 ～ 昭和48年4月1日
	昭和42年4月2日 ～ 昭和43年4月1日
	昭和37年4月2日 ～ 昭和38年4月1日
	昭和32年4月2日 ～ 昭和33年4月1日
特定健診 肺がんCR 胃がん 大腸がん	昭和27年4月2日 ～ 昭和28年4月1日
	昭和48年4月1日 ～ 昭和49年3月31日

【問合せ先】☎成人保健係

### ①健診は集団健診と個別健診で実施しています。

健診の種類	集団健診	個別健診
健診の種類	特定健診 肺がんCR・CT 胃がん 大腸がん 子宮頸がん 乳がん	特定健診 胃がん 子宮頸がん
詳細について	集団健診欄(広報10月号P21)をご覧ください	広報6月号P18・19をご覧ください

※子宮頸がん、乳がん検診の対象の人には事前に無料クーポン券を送付しています。

【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)

## 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「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
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 子 乳
	12(火)	大 子 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
	12/1(日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	6(金)	大 子 乳
	8(日)	大 子 乳
	9(月)	CT
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

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	10/22(火)	13:00～13:30	市 役 所	H25.6月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	23(水)	13:30～14:00	宇和島保健センター(祝森)	H25.6月生まれ(城東・津島)
	31(木)	13:10～13:30	立 間 公 民 館	H25.6～7月生まれ(吉田)
8か月児健康相談	10/4(金)	9:30～11:00	立 間 公 民 館	H25.2月生まれ(吉田)
	15(火)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H25.2月生まれ(三間)
	21(月)	9:30～10:00	津 島 保 健 セ ン タ ー	H25.2月生まれ(津島)
	24(木)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)	H25.2月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	10/15(火)	13:00～13:40	宇和島保健センター(祝森)	H24.2月生まれ(津島) H24.3月生まれ(城東・城南・宇和海・津島)
	10/16(水)	13:15～13:45	宇和島保健センター(祝森)	H22.4～5月生まれ(城東・津島)
3歳児健康診査	10/16(水)	13:15～13:45	宇和島保健センター(祝森)	H22.4～5月生まれ(城東・津島)
	31(木)	13:20～13:50	立 間 公 民 館	H22.1～4月生まれ(吉田)

## 歯周疾患検診

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。

※事前の申し込みが必要です。

とき	ところ	問合先
10/3(木)	宇和島保健センター(祝森)	㊦
20(日)		㊩
8:30～10:30	津 島 保 健 セ ン タ ー	㊩

【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