

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・問合せ先
11/14(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	㊦11/7(木)まで

◇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

12/5(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	㊦11/28(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、筆記用具、育児のしおり

11/26(火)	13:00～15:00	13:20まで	津島保健センター	H25.4～6月生まれの子どもとその母親(家族)	㊤11/19(火)まで
11/29(金)	13:00～15:00	13:20まで	三間保健福祉センター	H25.4～6月生まれの子どもとその母親(家族)	㊤11/22(金)まで
12/2(月)	13:00～15:00	13:20まで	宇和島保健センター(祝森)	H25.5～6月生まれの子どもとその母親(家族)	㊦11/25(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
11/8(金)	9:30～11:00	立間公民館	母子健康手帳	㊤
11(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター		㊤
18(月)	10:00～11:00	津島保健センター		㊤
22(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)

11/11(月)	9:30～11:00	吉田支所	健康手帳 (ある人)	㊤
18(月)	9:30～11:00	市役所202会議室		㊦
25(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】11月13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。事前申込が必要です。

【とき】11月29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】11月14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

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
11/28(木)	三間保健福祉センター	13:15～15:15	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)	㊤
12/3(火)	津島保健センター	(受付)13:30まで				㊤

■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

12/8(日)	総合福祉センター	13:15～15:30 (受付)13:30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)	㊦
---------	----------	----------------------------	--------------	--------------------	---------------------------------	---

【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)

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「野菜で元気簡単レシピ集」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	12/1(日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	6(金)	大 乳
	8(日)	大 乳
	9(月)	CT
J A 立 間 中 央 支 所	1/10(金)	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 C R CT = 肺がんデジタル検診 C T 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	11/27(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H25.7月生まれ(城東・津島)
	28(木)	13:00～13:30	市役所	H25.7月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
8か月児健康相談	11/8(金)	9:30～11:00	立間公民館	H25.3月生まれ(吉田)
	11(月)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H25.3月生まれ(三間)
	18(月)	9:30～10:00	津島保健センター	H25.3月生まれ(津島)
	20(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)	H25.3月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	11/6(水)	13:00～13:40	市役所	H24.2～3月生まれ(三間) H24.3～4月生まれ(城北)
	19(火)	13:00～13:40	宇和島保健センター(祝森)	H24.4月生まれ(城東・城南・宇和海・津島)
2歳児健康相談	11/7(木)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)	H23.4～5月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
		13:30～15:00		
3歳児健康診査	11/5(火)	13:00～13:40	市役所	H22.5月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	12/4(水)	13:15～13:45	宇和島保健センター(祝森)	H22.6月生まれ(城東・津島) H22.7月生まれ(津島)
5歳児健康診査	11/25(月)	※決まり次第個人通知します	宇和島保健センター(祝森)	H20.10～11月生まれ(全市)

第4回 宇和島薬剤師会 市民公開講座 <入場無料・要整理券>

「脳卒中からの人間回復」

【とき】11月17日(日) (開場) 午前9時30分～
 (開演) 午前10時～11時30分
 (薬相談) 午前11時30分～午後0時30分

【ところ】市立宇和島病院北棟講堂

【講師】世田谷記念病院 副院長 回復期リハビリテーション長 酒向 正春 先生

【問合先】県薬剤師会宇和島支部事務局
 ☎26-6420

愛媛エイズ予防週間 12月1日(日)～7日(土)

「愛媛エイズ予防週間」に合わせて、相談と検査を実施します。今回は、クラミジアの検査も受けることができます。詳しくは、お問い合わせください。

【とき】12月4日(水) 午後5時～7時30分

【ところ】宇和島保健所(南予地方局1階)

※通常のエイズ検査は毎週火曜日(午前10時～11時)に実施しています。

【問合先】宇和島保健所感染症対策係
 ☎22-5211 内線 257

【問合先】④ 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

⑤ 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

⑥ 津島支所健康推進係 ☎49-7062 (直通)

市立宇和島病院

第49回全国糖尿病週間 11月11日(月)～17日(日)

世界糖尿病デー「ブルーライトアップ」うわじま

糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発活動を推進するため、国連では11月14日を世界糖尿病デーに指定しています。市立宇和島病院はその趣旨に賛同し、正面玄関のある北棟を世界糖尿病デーのシンボルカラーである青にライトアップします。



【とき】11月14日(木)

午後6時30分～8時30分

【ところ】市立宇和島病院さくらホール(北棟1階)

【内容】点灯式、糖尿病に関する講演、合唱など

【問合先】市立宇和島病院総務管理課

☎25-1111 内線21044・21062

○お料理教室

《申込が必要です》

【とき】11月13日(水) 午後1時30分～3時30分

【内容】管理栄養士による「バランスのよい食事」

【定員】先着10人

○やわらか食お料理教室

《申込が必要です》

【とき】11月15日(金) 午後2時～4時

【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

※どちらも市立宇和島病院受診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 ～

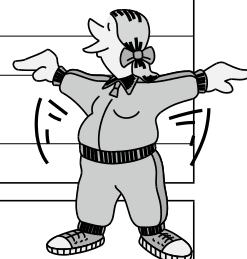
特定保健指導をきっかけに、 メタボリックシンドロームが改善！

「特定保健指導」とは、特定健康診査の結果でメタボリックシンドローム(メタボ)に該当した人に対し、生活改善によりメタボ解消ができるよう保健師、栄養士が計画づくりをお手伝いしていくものです。

特定保健指導を活用して6ヵ月間の生活習慣改善に取り組み、約7kgの減量に成功した例を紹介します。

《 50代女性 Aさんの場合 》

検査値	基準値	平成24年健診結果	6ヵ月後
腹囲	男 85cm 未満 女 90cm 未満	80.2cm	65.3cm (14.9cm 減)
体重	47.7 kg	54.1 kg	46.5 kg (7.6 kg 減)
BMI (肥満度)	22.0	25.0 (肥満)	21.5 (ふつう)
血圧	130 / 85 未満	117 / 67 mm Hg	122 / 70 mm Hg



メタボ改善のための行動目標	半年間で体重を2kg減らす	目標達成！半年間で体重は7.6kg減少した。
目標を達成するための行動計画	① 毎食500kcalに設定して食べる ② 10分以上かけてよく噛んで食べる	・野菜中心の食事とし、調味料・油の量を控えた。 ・買い物や外食時も、カロリー表示を見るようにした。 ・雑穀米など健康に良いと言われるものは摂取するようにして、できるだけよく噛んで食べるようになった。
意識・感想	糖尿病ではないかと心配で健診受診	・結果が出るので、楽しみながら半年間継続することができた。 ・服のサイズが変わり若い人の洋服を着られるようになった。 ・今後は健康維持のため、健診受診と生活改善を続けたい。

特定保健指導を受けて生活を改善することで、体も心もより健康になることが期待できます。理想とする自分に近づくよう、ぜひ、一緒に取り組みましょう！

【問合先】④ 成人保健係