

○心臓病教室 <<申込は必要ありません>>

心臓病は適切な治療をしなければ、生命を脅かす病気です。まずは、生活習慣を改めることから始めましょう。

| とき | 講義内容 |
|-------------|---|
| 12/18(水) | 14:30 ・薬剤師による心臓病の薬について ・管理栄養士による食生活について |
| H26.1/15(水) | |
| 2/19(水) | 15:30 ・内科医師による心不全について ・管理栄養士による食生活について |
| 3/19(水) | |

○お料理教室 <<申込が必要です>>

生活習慣病対策のためのお料理教室を開催します。

【とき】12月11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(市立宇和島病院受診中の人、または初めての人を優先します)

【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



Vol.65

～今月のテーマ～

野菜で健康力アップ!

～野菜の1日の目標量を知っていますか?～

健康づくりのために、野菜の摂取目標量は1日350g以上とされています。しかし、実際に350g以上摂れている人は少ないのが現状です。
[男性:277g 女性:264g (平成22年度県民健康調査)]

生活習慣病の予防にも役立つ野菜の魅力を見直して、旬の野菜を健康づくりに活かしましょう!

1日の目標量
350g以上



野菜を食べるメリット

○肥満予防

低カロリー食材です。料理をヘルシーにボリュームアップします。

○高血圧の予防・改善

野菜に含まれるカリウムは、摂り過ぎたナトリウム(塩分)を体外に出す効果があり、高血圧改善に有効です。

○高血糖・高コレステロールの予防・改善

野菜に含まれる食物繊維は、血糖値の急上昇を防ぎます。食事を摂るときは、まず野菜から食べましょう。また、コレステロールの排泄を促進する効果もあります。

○抗酸化作用(老化予防)

野菜に含まれるフィトケミカル(ポリフェノール、リコピンなど)は、体の酸化(老化)予防に役立ちます。

○免疫力アップ

体の免疫機能に役立つビタミン・ミネラル類が豊富に含まれ病気になりにくい体をつくれます。

※旬の野菜は、栄養効果がさらにアップします。

1日5皿の野菜料理を食卓に!
※1皿70g程度

例えば…

朝:野菜サラダ

昼:おひたし・きんぴらごぼう

夜:野菜炒め・みそ汁

生、炒める、茹でる、煮る、蒸す…など、色々な調理方法でたっぷり食べましょう。

市では、メタボ解消の秘訣が楽しく分かる「ヘルスアップ実践講座」を開催しています。試食のできる講座や調理実習があります。興味のある人は、ぜひご参加ください。

※詳しくは、広報うわじまの健康ガイド内「ヘルスアップ実践講座コーナー」でお知らせしています。

【問合先】☎成人保健係

【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)

乳幼児健康診査・保健相談

対象の子どもにも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 | 12/12 (木) | 13:10 ~ 13:30 | 立間公民館 | H25. 8~9月生まれ (吉田) |
| | 18 (水) | 13:00 ~ 13:30 | 宇和島保健センター (祝森) | H25. 8月生まれ (城東・津島) |
| | 19 (木) | 13:00 ~ 13:30 | 市役所 | H25. 8月生まれ (城南・城北・宇和海・三間) |
| 8 か月児健康相談 | 12/5 (木) | 9:30 ~ 11:00 | 宇和島保健センター (祝森) | H25. 4月生まれ (城東・城南・城北・宇和海) |
| | 9 (月) | 9:30 ~ 10:00 | 三間保健福祉センター | H25. 4月生まれ (三間) |
| | 13 (金) | 9:30 ~ 11:00 | 立間公民館 | H25. 4月生まれ (吉田) |
| | 16 (月) | 9:30 ~ 10:00 | 津島保健センター | H25. 4月生まれ (津島) |
| 1歳6か月児健康診査 | 12/10 (火) | 13:00 ~ 13:40 | 市役所 | H24. 4月生まれ (三間) H24. 5月生まれ (城南・城北・宇和海・三間) |
| | 12 (木) | 13:20 ~ 13:50 | 立間公民館 | H24. 3~6月生まれ (吉田) |
| 2歳児健康相談 | 12/17 (火) | 9:30 ~ 10:00 | 三間保健福祉センター | H23. 6~9月生まれ (三間) |
| 3歳児健康診査 | 12/11 (水) | 13:00 ~ 13:40 | 市役所 | H22. 6月生まれ (城南・城北・宇和海・三間) |

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 |
|----------|---------------|----------------|--------|-----|
| 12/9 (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 | | ㊧ |
| 16 (月) | 10:00 ~ 11:00 | 津島保健センター | | ㊩ |
| 24 (火) | 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 |
|----------|---------------|------------|---------------|-----|
| 12/9 (月) | 9:30 ~ 11:00 | 吉田支所 | 健康手帳 (ある人) | ㊧ |
| 16 (月) | 9:30 ~ 11:00 | 市役所202会議室 | | ㊦ |
| 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 | | ㊩ |

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】12月11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



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。

【問合先】㊦ 保健企画係 ☎内線2137

【無料対象年齢】

① 第1期 (生後6か月~7歳6か月未満)

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