

【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)

市立宇和島病院

○肝臓病教室 <<申込は必要ありません>>

肝臓は沈黙の臓器と言われ、気づかぬ間に病気が進行する場合があります。この機会に、肝臓について学んでいきましょう。

【とき】1月8日(水) 午後1時30分～2時20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

正しい知識を身につけて
自己管理をしましょう!



○やわらか食お料理教室 <<申込が必要です>>

脳血管障害や高齢のため、飲み込みやすい食事の作り方を学びましょう。

【とき】1月17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】10人 (先着)

【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 ～

受けましたか？ 特定健診 (個別健診)

今年度の機会もあとわずか…まだの人はお急ぎください！

生活習慣病予防のために、年に1回健康チェックをすることは大切です。まだ、特定健診を受診していない人は、この機会に必ず特定健診を受けましょう。

今年度40歳になる人 (昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生まれ) は、無料で受診できます。

※がん検診 (胃がん・子宮がん) を希望する人・受診券を紛失した人は保険健康課までご連絡ください。

※集団健診については、広報P21をご覧ください。

個別健診

対象者	宇和島市国民健康保険加入者のうち、今年度内に40歳以上になる人 ※生活習慣病の治療中の人も主治医と相談の上、受けることができます。
受診期間	2月28日(金) まで
指定医療機関	医療機関の一覧表は受診券と一緒に送付しています。
持参品	○7月～12月に送付された 特定健康診査受診券 (水色) と健康診査質問票 (白) ○国民健康保険被保険者証
検査内容	診察・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査 ※今年度は腎機能検査がさらに充実しました。 尿検査に尿潜血、血液検査にクレアチンが加わりました。
自己負担額	1,000 円

特定健診を受けた人に、
「健診結果を活かそう！
生活習慣改善ブック」と
「野菜でげんき簡単レシピ集」
をプレゼント！



【問合先】㊦ 成人保健係 ☎内線2184

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・問合先
2/2(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	㊦1/24(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

1/20(月)	13:00～15:00	13:20まで	立間公民館	H25.6～8月生まれの子どもとその母親(家族)	㊦1/10(金)まで
2/3(月)	13:00～15:00	13:20まで	宇和島保健センター(祝森)	H25.7～8月生まれの子どもとその母親(家族)	㊦1/27(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
1/14(火)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	母子健康手帳	㊦
17(金)	9:30～11:00	立間公民館		㊦
20(月)	10:00～11:00	津島保健センター		㊦
24(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)

1/20(月)	9:30～11:00	市役所202会議室	健康手帳 (ある人)	㊦
	9:30～11:00	吉田支所		㊦
27(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】1月8日(水) 10:00～12:00、13:00～15:00(保健師)

【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・青年期の子どもとのことで、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】1月24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】1月23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・問合先】㊦成人保健係

麻しん風しん混合予防接種

対象の人には個別通知しています。
できるだけ早く接種をすませましょう。

【対象】

第1期…1歳児

第2期…小学校就学前の1年間にある子(年長児)
(H19.4.2～H20.4.1生まれ)

【接種方法】個別接種(市内の医療機関で受けます)

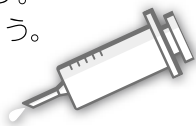
【接種料金】無料

【持参品】母子健康手帳、保険証、予診票

※事前に必ず医療機関に電話で予約をしてください。

※予診票を紛失した人は、お問い合わせください。

【問合先】㊦保健企画係



「ふるさとの味研究会」

試食会

～野菜 de おもてなし～

市食生活改善推進協議会が、郷土料理と野菜をとり入れたヘルシー料理をふるまいます。
参加無料ですが、事前申し込みが必要です。

【とき】2月20日(木) 午前11時30分～

【ところ】市役所2階大会議室

【定員】150人 ※応募者多数の場合は抽選。

【申込方法】往復ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し、1月31日(金)までに申し込んでください。

※ハガキ1枚で2人まで申し込みができます。参加希望者全ての氏名・連絡先を記入してください。

【申込・問合先】市食生活改善推進協議会事務局
(保険健康課母子保健係内) ☎内線2179

【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	1/29 (水)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター (祝森)	H25. 9月生まれ (城東・津島)
	30 (木)	13:00 ~ 13:30	市役所	H25. 9月生まれ (城南・城北・宇和海・三間)
8 か月児健康相談	1/14 (火)	9:30 ~ 10:00	三間保健福祉センター	H25. 5月生まれ (三間)
	17 (金)	9:30 ~ 11:00	立間公民館	H25. 5月生まれ (吉田)
	20 (月)	9:30 ~ 10:00	津島保健センター	H25. 5月生まれ (津島)
	22 (水)	9:30 ~ 11:00	宇和島保健センター (祝森)	H25. 5月生まれ (城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	1/9 (木)	13:00 ~ 13:40	宇和島保健センター (祝森)	H24. 5月生まれ (城東・津島) H24. 6月生まれ (城東)
	1/8 (水)	13:30 ~ 15:00	宇和島保健センター (祝森)	H23. 6~7月生まれ (城東・城南・城北・宇和海)
2歳児健康相談	23 (木)	9:30 ~ 10:30	立間公民館	H23. 6~9月生まれ (吉田)
		10:00 ~ 10:30	津島保健センター	H23. 6~9月生まれ (津島)
3歳児健康診査	1/15 (水)	13:00 ~ 13:40	市役所	H22. 7月生まれ (城南・城北・宇和海・三間)
5歳児健康診査	1/27 (月)	※決まり次第個人通知します	宇和島保健センター (祝森)	H20.12 ~ 21. 1月生まれ (全市)

ヘルスアップ実践講座レポート

ヘルスアップ実践講座の様子をレポートします！

■ 身近な食材でヘルシー「サッとメニュー」 ~超簡単にバランスよく食べる~

参加無料

とても簡単なメニューで試食しながら学べる、楽しい講座です！

【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

【メニュー】○わかめときのこのナムル
○ほうれん草の塩辛炒め
○豆腐のツナソース
○パンプキンパイ



《参加者のコメント》

想像以上に簡単にできるので、即活用できそうです！試食もとても美味しかったです。

※ほかにもいろんな講座を開催しています。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。お申し込みはお早め！

【1月の日程】

とき	ところ	時間	対象	定員	持参品	申込・問合先
1/21 (火)	宇和島保健センター (祝森)	13:00 ~ 15:00 (受付) 13:15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)	㊦

■ 地産地消でヘルシークッキング ~地場産物を活かして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)、地場産物紹介と栄養価値、地場産物を活かした献立の調理実習と試食

1/31 (金)	三間保健福祉センター	9:30 ~ 13:00 (受付) 9:45まで	40 ~ 64歳の人	20人程度 (先着順・要予約)	筆記用具・エプロン・三角巾・健康手帳 (ある人)	㊨
2/4 (火)	岩松公民館					㊩

■ 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

2/2 (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)	㊦
---------	----------	-------------------------------	------------	--------------------	----------------------------	---