

【問合せ先】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)

「ひとり暮らしサポートブック」を配布します

市では、この春高校を卒業する人に「ひとり暮らしサポートブック」をプレゼントしています(数量限定)。希望する人は、早めに電話でお申し込みください。

【対象】市内に住民登録があり、市外の高校を卒業する見込みの人

※市内在学の高校生には学校を通じて配布する予定です。

【内容】ひとり暮らしを始めるにあたって、直面する課題や問題を、自分の力で乗り切るために役立つ内容になっています。

① 自分の健康は自分で守ろう
「からだ」「性」「こころ」

② 食べることは大事
「バランスよく食べよう」「間食について」「食は心の栄養」「自分で作ってみよう」

③ 自分を守る
～安全・安心なひとり暮らしのために～
「防犯対策」「金銭トラブル」「防災対策」

【申込・問合せ先】④成人保健係 ☎内線2184



～ 今月のテーマ ～

健康づくり団体・グループ活動調査にご協力ください！

市では、市民の皆さんの主体的な健康づくりのための「うわじま健康づくり応援ガイド(仮)」を作成予定です。これに先立ち、市内の健康づくり団体・グループの活動調査を行います。

「うわじま健康づくり応援ガイド(仮)」に紹介された団体・グループは、活動内容を市民の皆さんへ広くお知らせし、参加を呼びかけることができます。

皆さんからの情報をお待ちしています。

対象の団体・グループ

【所属】

公的・民間の区別は問いませんが、以下の場合は対象となりません。

- ① 特定政治、宗教活動が目的のもの
- ② 婦人会や老人クラブなど、公民館などで定期的に開かれている教室は別途調査中のため、本調査の対象には含みません。

【主な活動内容】

- ① 栄養・食生活
- ② 運動・スポーツ
- ③ 生きがいづくり・社会活動など



調査の手順

(1) 調査票の記入・提出

保険健康課または支所健康推進係に設置している調査票に記入し、保険健康課へFAXまたはEメールで提出してください。

※調査票は、市ホームページからダウンロードできます。

(2) 調査内容の確認

代表者へ、市担当者から連絡します。

【調査期間】 2月3日(月)～28日(金)

【提出・問合せ先】④成人保健係 ☎内線2184

☎24-1124 ✉kenko@city.uwajima.lg.jp

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

とき	時間	受付	ところ	対象	申込・問合せ先
2/23(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	㊦2/14(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

2/14(金)	13:00～15:00	13:20まで	三間保健福祉センター	H25.7～9月生まれの子どもとその母親(家族)	㊥2/7(金)まで
2/24(月)	13:00～15:00	13:20まで	津島健康センター	H25.7～9月生まれの子どもとその母親(家族)	㊧2/17(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
2/10(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	母子健康手帳	㊥
14(金)	9:30～11:00	立間公民館		㊦
17(月)	10:00～11:00	津島保健センター		㊧
28(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)

2/17(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		㊦
24(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】2月12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

学習会

思春期の子を持つ親のつどい

学童期や思春期・青年期の子どもに関する悩みや不安を親同士で考えてみませんか。初めての人のみ要予約。

【とき】2月9日(日) 10:00～12:00

【ところ】市役所202会議室

【講師】大谷美代子さん

【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】3月6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

市立宇和島病院

○糖尿病教室

《申込は必要ありません》

糖尿病は、さまざまな合併症を引き起こします。
正しい知識をもって自己管理をしましょう。

【とき】2月6日、13日、20日、3月6日、13日、
20日 いずれも木曜日 午後2時～3時

【内容】・内科医師、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

○お料理教室

《申込が必要です》

生活習慣病対策のための教室を開催します。

【とき】2月12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減塩レシピ

【定員】10人(先着。ただし、市立宇和島病院を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・問合せ先】市立宇和島病院食養科

☎25-1111 内線20010

郷土料理講習会

参加無料

～調理実習～

伝統ある宇和島の郷土料理(さつま、まるずしなど)の作り方の講習会を実施します。

市食生活改善推進協議会の会員と一緒に作って味わいませんか。申し込みが必要です。

【とき】2月24日(月) 午前9時30分～

【ところ】三間保健福祉センター

【定員】20人

【持参物】エプロン、三角巾、手ふきタオル

【申込方法】2月3日(月)～19日(水)の執務時間中(厳守)に電話で申し込んでください。

【申込・問合せ先】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

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)

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	2/25(火)	13:10～13:30	立間公民館	H25.10～11月生まれ(吉田)
	26(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H25.10月生まれ(城東・津島)
	27(木)	13:00～13:30	市役所	H25.10月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
8 か月児健康相談	2/10(月)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H25.6月生まれ(三間)
	14(金)	9:30～11:00	立間公民館	H25.6月生まれ(吉田)
	17(月)	9:30～10:00	津島保健センター	H25.6月生まれ(津島)
	19(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)	H25.6月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	2/6(木)	13:00～13:40	市役所	H24.6月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	12(水)	13:15～13:45	宇和島保健センター(祝森)	H24.6月生まれ(津島) H24.7月生まれ(城東・城南・宇和海・津島)
2歳児健康相談	3/4(火)	9:30～11:00 13:30～15:00	宇和島保健センター(祝森)	H23.8～9月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
3歳児健康診査	2/5(水)	13:00～13:40	市役所	H22.8月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	13(木)	13:00～13:40	宇和島保健センター(祝森)	H22.7月生まれ(城東) H22.8月生まれ(城東・津島)
	25(火)	13:20～13:50	立間公民館	H22.5～8月生まれ(吉田)

ヘルスアップ実践講座

「いつも身近にある食材でヘルシーに食べるためには？」「食べるタイミングも大切？」メタボ解消について、美味しく試食しながら学びましょう。男性も大歓迎！

参加無料

■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～

【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
2/19(水)	玉津公民館	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

「特定健診」(個別健診)は受けましたか？

まだの人、お急ぎください！

2月28日(金)まで

○まだ特定健診を受診されていない人は、**特定健康診査受診券**と**健康診査質問票**を持って市指定医療機関で受診してください。

○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。

※受診券を紛失した人、**がん検診(胃がん・子宮頸がん)**を希望する人はお問い合わせください。

【問合先】㊟ 成人保健係 ☎内線 2183

無料クーポン券ラストチャンス！

申込不要

今年度の無料クーポン券対象者に乳がん・子宮頸がん検診を実施しています。使い忘れていませんか？

とき	ところ	乳がん	子宮頸がん
2/13(木)	エミフルMASAKI		
17(月)	フジグラン北宇和島	9:00～11:30 13:00～15:00	13:00～14:00
21(金)	フジグラン重信		
27(木)	パルティ・フジ衣山		

《市内で無料クーポン券を使用する場合》

○乳がん検診：市内では受診できません。

○子宮頸がん検診：2月28日(金)までに医療機関へ

※無料クーポン券を紛失した場合は、再発行しますので、保険健康課(18番窓口)までお越しください。

【問合先】㊟ 成人保健係 ☎内線 2183