

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
3/10(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		☺
24(月)	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
3/10(月)	9:30～11:00	吉田支所	健康手帳 (ある人)	☺
17(月)	9:30～11:00	市役所202会議室		☺
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(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】3月12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・青年期の子どものもことで、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。

【とき】3月14日(金) 19:30～21:00

【ところ】市役所202会議室

【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】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)

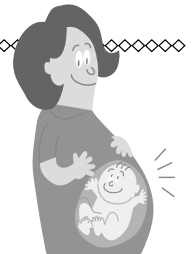
【対象】学童期・思春期の子とその保護者など

【申込・問合先】☺成人保健係



～ 今月のテーマ ～

お腹の赤ちゃん・お母さんのために 妊娠中に気をつけたいこと



妊娠中のお母さんの体と心には、さまざまな変化が訪れます。お腹の赤ちゃんのために、そしてお母さん自身のためにも、次の3つのことに気を付けてみてください。

① 妊娠糖尿病に注意

妊娠中は、胎盤から出るホルモンの影響から、血糖値が上がりやすくなります。市内の血糖値の高い妊婦さんの割合は県平均よりも高く、増加しています。注意しましょう。

■お腹の赤ちゃんへの影響は？

- 巨大児になりやすい → 難産になりやすい
- 産まれたときに低血糖になりやすい
- 黄疸おうだんや呼吸障がいが起こりやすい

■気をつけたいこと

- 体重管理をしましょう
- 妊娠4～7か月ごろは、体調が良い日は運動を試みましょう(妊婦体操やウォーキングなど)
- お菓子や多量の果物は控えめにしましょう

■妊娠前のBMIから体重増加の目安を知ろう

妊娠前体重 ÷ (身長×身長) = BMI

BMI	18.5未満	18.5～25未満	25以上
増加の目安	9～12kg	7～12kg	5kg

② たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

たばこ…お腹の赤ちゃん、お母さんの体にはもちろん、産後の母乳にも影響があります。

※たばこの有機物質は吐く息や洋服についた煙にも含まれています。外や換気扇の下で吸っていても大丈夫ということはありません。

お酒…アルコールは、胎盤を通して直接赤ちゃんに運ばれるため、時期や量に関わらず、発育の遅れや神経の障がい起きる確率が高くなります。

③ お母さんの心の健康にも目を向けてみましょう

妊娠中・出産後はホルモンバランスが大きく変わり環境も変化するため、心は不安定になりがちです。

■妊娠中からできること

- 時間や気持ちに余裕のある産前から、産後の生活をイメージしてみましょう
 - 1人で悩まず、話を聞いてくれる人を見つけましょう
- ※市では「妊産婦相談」を行っています。また、電話相談(平日:午前9時～午後5時)も行っています。
- 【相談・問合先】☺母子保健係

【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

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	3/18 (火)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター (祝森)	H25.11月生まれ (城東・津島)
	19 (水)	13:00 ~ 13:30	市役所	H25.11月生まれ (城南・城北・宇和海・三間)
8 か月児健康相談	3/10 (月)	9:30 ~ 10:00	三間保健福祉センター	H25.7月生まれ (三間)
	13 (木)	9:30 ~ 11:00	宇和島保健センター (祝森)	H25.7月生まれ (城東・城南・城北・宇和海)
	14 (金)	9:30 ~ 11:00	立間公民館	H25.7月生まれ (吉田)
	17 (月)	9:30 ~ 10:00	津島保健センター	H25.7月生まれ (津島)
1歳6か月児健康診査	3/5 (水)	13:00 ~ 13:40	市役所	H24.7月生まれ (城北・三間) H24.8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)	H24.8月生まれ (城東・津島)
3歳児健康診査	3/6 (木)	13:00 ~ 13:40	市役所	H22.9月生まれ (城南・城北・宇和海・三間)
	11 (火)		宇和島保健センター (祝森)	H22.9月生まれ (城東・津島)
5歳児健康診査	3/17 (月)	※決まり次第個人通知します	宇和島保健センター (祝森)	H21.2~3月生まれ (希望者)

麻しん風しん混合予防接種

対象者はできるだけ早く接種をすませましょう。

【対象】市の住民基本台帳に記載がある人

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)

※第2期の対象者には個別通知しています。

【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

第2期ジフテリア・破傷風予防接種

対象者は対象年齢内に接種をしましょう。

【対象】市の住民基本台帳に記載がある11・12歳の人

【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、予診票など

※予診票は11歳になる誕生日の月末に送付しています。

※事前に医療機関に予約をしてください。

※予診票を紛失した人は、保険健康課・各支所予防接種担当までお問い合わせください。

【問合先】㊟保健企画係

市立宇和島病院

○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】3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。市立宇和島病院を受診中または初心者の人を優先します)

○夜間糖尿病教室 <<申込は必要ありません>>

昼間の教室に参加できない人を対象に夜間糖尿病教室を行います。

【とき】3月27日(木) 午後6時30分~7時30分

【内容】

- ・糖尿病専門医、看護師、管理栄養士による講義
- ・臨床検査技師による血糖値測定

○やわらか食お料理教室 <<申込が必要です>>

脳血管障がい者や高齢者のための、飲み込みやすい食事の作り方を学びましょう。

【とき】3月14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。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・問合先】市立宇和島病院食養科

☎25-1111 内線 20010