

【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 ☎49-7096

㊟ 三間支所健康推進係 ☎58-1050

㊟ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

集団健診

特定健診を受けた人には、「健康管理ファイル」をプレゼントします。

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	12/6(日)	CT 大子乳
	12(土)	特 肝 前 CR 胃 大子乳
	14(月)	特 肝 前 CR 胃 大子乳
	1/21(木)	特 肝 前 CR 胃 大子乳
吉田公民館	1/15(金)	特 肝 前 CR 胃 大子乳
津島保健センター	1/14(木)	特 肝 前 CR 胃 大子乳

<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28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：平成28年3月31日までに40歳以上（子宮頸がん検診のみ20歳以上）になる人で、検診部位の術後、治療中、経過観察中でない人

▶肝炎ウイルス検診：平成28年3月31日までに40歳以上になる人で、今までに肝炎ウイルス検査を受けたことのない人

※健診の申し込みは、健診日の40日前ころに締め切ります。早めに電話で申し込んでください（一部、定員満了のため申込受付を締切った会場があります）。
※健診日の5日前までに問診票などを送ります。
※職場健診にある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
CR = 肺がんデジタル検診CR
大 = 大腸がん検診

肝 = 肝炎ウイルス検診
CT = 肺がんデジタル検診CT
子 = 子宮頸がん検診

前 = 前立腺がん検診
胃 = 胃がん検診
乳 = 乳がんマンモグラフィ

乳幼児健康診査・保健相談

対象の子どもには個人通知します。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。

内容	とき	受付	ところ	対象児（中学校区）
3か月児健康診査	11/4(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター（祝森）	H27.7月生まれ（城東・津島）
	5(木)		市役所	H27.7月生まれ（城南・城北・宇和海・三間）
8か月児健康相談	11/9(月)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H27.3月生まれ（三間）
	13(金)		吉田公民館	H27.3月生まれ（吉田）
	16(月)	9:30～11:00	津島保健センター	H27.3月生まれ（津島）
	25(水)		宇和島保健センター（祝森）	H27.3月生まれ（城南・城北・宇和海・三間）
1歳6か月児健康診査	11/18(水)	13:15～13:45	宇和島保健センター（祝森）	H26.3～4月生まれ（城東・津島）
2歳児健康相談	11/17(火)	13:00～15:00	宇和島保健センター（祝森）	H25.4～5月生まれ（城東・城南・城北・宇和海）
3歳児健康診査	11/10(火)	13:00～13:30	市役所	H24.5月生まれ（城南）
				H24.6月生まれ（城北・宇和海・三間）
5歳児健康診査	11/30(月)	※決まり次第通知します	宇和島保健センター（祝森）	H22.10～11月生まれ（全市）

「ブルーライトアップ」うわじま

第51回 全国糖尿病週間 11月9日(月)～15日(日)

糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動を推進するために、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、病院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12日(木) 午後6時30分～8時

【ところ】 市立宇和島病院 北棟1階さくらホール

【内容】 点灯式、糖尿病に関する講話、合唱

※温かい服装でお越しください。

【問合先】 市立宇和島病院総務管理課

☎25-1111 内線 21044

糖尿病に関する絵手紙 募集

糖尿病に関する絵手紙を募集します。

優秀作品は「ブルーライトアップうわじま」で表彰されます。

皆さんからの多数の作品をお待ちしています。

【応募内容】 糖尿病に関する絵手紙

【締切】 11月6日(金)まで

【応募方法】 ハガキサイズの紙に作品を書いて、持参または送付してください。

【応募・問合先】 〒798-8510 宇和島市御殿町1-1

市立和島病院総務管理課総務係

☎25-1111 内線 21044

後期高齢者の歯科口腔健診

いくつになっても歯の健康は重要です。おいしい食事や楽しい会話で、いつまでもはつらつと過ごすためには口の中の健康も無視できない大切な要素です。

県後期高齢者医療広域連合では無料で歯科口腔健診を実施していますので、この機会にぜひ歯科口腔健診を受診してください。

【対象者】 県後期高齢者医療の被保険者の人
※昭和13年4月1日生～昭和14年3月31日生まれの人で最近歯科の受診がない人には受診をお勧めする通知を送付しています。

▶ただし、次の人は対象外です

- ① 病院または診療所に6ヵ月以上継続して入院している人
- ② 障害者支援施設、のぞみの園の設置する施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設へ入所・入居している人

【受診方法】

申込先に電話で直接申し込んでください。クーポン券、受診票、質問用紙を郵送します。受け取り後、受診を希望する登録医療機関に申し込んでください。

【実施時期】 平成28年2月29日まで

【実施場所】 県内登録医療機関

※県後期高齢者医療広域連合のホームページをご覧ください。

【受診回数】 年1回

【自己負担】 無料

【申込・問合先】

県後期高齢者医療広域連合事業課医療給付係

☎089-911-7733

✉info@ehime-kouiki.jp



Vol.85

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 改善しました！

「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（内臓脂肪症候群）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3.5kgの減量に成功した50代女性Aさんの例を紹介します。

50代女性Aさんの場合

検査値	基準値	平成26年健診結果	6ヵ月後
腹囲	男 85cm 未満 女 90cm 未満	92.9cm	87.0cm (5.9cm 減)
体重	47.7 kg	64.1 kg	60.6 kg (3.5 kg 減)
BMI (肥満度)	22.0	25.9 (肥満)	24.4 (ふつう)
血圧	130 / 85 未満	105 / 66 mm Hg	106 / 72 mm Hg



メタボ改善のための行動目標	体重を61kgまで減量する	半年間で体重は60.6kgに。3.5kg減少目標達成！
目標を達成するための行動計画	夕食後に間食しない	<ul style="list-style-type: none"> ・昼食、夕食後にお菓子を全く食べない習慣になった。 ・体重測定し、グラフにした。
意識・感想	2年前より体重が4kg増加してズボンが合わなくなった。特に体重が増えるようなことは心当たりがないが、何とかしたいと思っていた。	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子をやめると夫の晩酌につきあって飲んでたビールが欲しくなくなった。何か食べたいときは牛乳やヨーグルトを食べるようにした。 ・グラフを作成したことで体重減少の様子がよく分かり、気をつけるきっかけになった。 ・以前入らなかったズボンが入るようになり嬉しかった。せっかく体重が減ったので維持したいと運動も始めたいと思うようになった。

Aさんからは、「目標が複数ではなく、比較的やさしかったので取り組みやすかった」と感想をいただきました。実行可能な目標を立て成果が出たことで継続することができたようです。

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】 ㊤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 ☎49-7096

㊨ 三間支所健康推進係 ☎58-1050

㊩ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

妊婦さんへ、歯科健康診査

市では、母子健康手帳交付時に、歯科健康診査（無料）の受診をお勧めしています。

妊娠中の口の中は、ホルモンバランスの変化や食生活が不規則になったりすることで衛生状態が悪くなり、むし歯や歯周病を起こしやすくなります。重度の歯周病は、早産や低出生体重児の確率を上げるとも言われています。生まれてくる子どものため、自分自身のためにも、ぜひ、妊娠安定期に妊婦歯科健康診査を受けましょう。

【問合先】 ㊦ 母子保健係

市立宇和島病院 子育てセミナー

【と き】 毎月第1月曜日 午後1時～2時

※祝日の場合は、第2月曜日。

【ところ】 市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【11月の内容】 「子どもの発達におよぼすスマホの影響」

【講師】 市立宇和島病院医師 など

※詳しくは、病院ホームページをご覧ください。

【問合先】 市立宇和島病院小児科外来

☎25-1111 内線 22052

<http://www.uwajima-mh.jp/>

母子健康サービス

■パパママスクールⅠ ～ハッピーマタニティ編～

【と き】 11月20日(金) 午後7時～9時

【ところ】 宇和島保健センター（祝森）

【内 容】 妊娠中の生活・体の変化・歯の手入れ・栄養・試食、お父さんの妊婦体験、妊婦体操・補助動作、心構え、ビデオの視聴

【対 象】 妊婦とその配偶者 15組 <参加無料>

【持参品】 母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

【申込・問合先】 11月13日(金)までに㊦母子保健係

■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 <参加無料>

【持参品】 母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり

【対 象】 H27. 4～6月生まれの子どもの母親（家族）

	と き	と ころ	締切・問
①	11/ 9 (月)	10:10～12:00 (受付)10:00～	三間保健福祉センター 11/ 2(月)まで ㊨健康推進係
②	13(金)	吉田公民館	11/ 6(金)まで ㊧健康推進係
③	20(金)	13:20～15:00 (受付)13:00～	津島保健センター 11/13(金)まで ㊩健康推進係

健康相談

■育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

持参物：母子健康手帳

と き	受 付	と ころ	問
11/ 9 (月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	㊨
13(金)		吉田公民館	㊧
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）

持参物：健康手帳（ある人）

11/ 9 (月)	9:30～11:00	吉田支所	㊧
16(月)		市役所202会議室	㊦
		三間保健福祉センター	㊨
30(月)	津島保健センター	㊩	

■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26日(木) 午前11時～正午、午後1時～4時

【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】 ㊦母子保健係

■思春期の子を持つ親のつどい 学習会

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。相談無料。初回の方は、要連絡。

【と き】 11月29日(日) 午前10時～正午

【ところ】 市役所 202会議室

【テーマ】 「子どもとの関わり方のポイント」パートⅡ

【講 師】 上級教育カウンセラー

【申込・問合先】 ㊦母子保健係

■こころの健康相談

心の健康に関する個別相談。予約制・相談無料。

【と き】 12月9日(水) 午後2時～4時

【ところ】 市役所 【対 象】 子ども～高齢者

【申込・問合先】 ㊦成人保健係

妊婦さんへの思いやりを

妊娠初期は、赤ちゃんの成長やお母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかし、この時期は「つらい症状」があることが多いにも関わらず、外見からは妊婦かどうか判断しにくい時期でもあります。マタニティマークを付けている人を見かけたら、思いやりのある心づかいをお願いします。

【問合先】 ㊦母子保健係



市立宇和島病院 健康講座

■糖尿病教室 <申込不要>

正しい知識をもって自己管理をしましょう。

【と き】11月5日、19日、26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

■生活習慣病予防のための料理教室 <申込が必要>

【と き】11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の実習

【定 員】10人 (先着順)

■心臓病教室 <申込不要>

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】11月18日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】・内科医師による心疾患についての講義
・管理栄養士による食生活の講義

■やわらか食料理教室 <申込が必要>

脳血管障がいや高齢のため、食事のときにムセたりスムーズに飲み込めない人のための食事の作り方を学びましょう。

【と き】11月20日(金) 午後2時～4時

【内 容】管理栄養士・調理師による飲み込みやすい食事の実習

【定 員】10人 (先着順)

<全教室共通>

【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

ヘルスアップ実践講座

■「筋力アップでロコモ知らず」

～ 体力年齢若返りのために ～

【内 容】講話と実技（体力測定で自分の体力年齢を知る、自宅でする筋トレ<ロコモ予防>、ストレッチ）

【対 象】40～64歳の人

【定 員】20人 (先着順・要予約) <参加無料>

【持参物】室内用運動靴（18日のみ）、タオル、飲みもの、健康手帳（ある人）

と き	ところ	問合先
11/18(水)	9:30～11:30	三間保健福祉センター
20(金)	(受付)9:15～	津島保健センター
		☎健康推進係
		☎健康推進係

健康講座・講演会 <参加無料>

■第6回宇和島薬剤師会 市民公開講座

【と き】11月8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2階講堂

【演 題】「賢い患者になりましょう」

【講 師】NPO法人ささえあい医療人権センター
COML 山口 育子 先生

※手話通訳があります。

【問合先】県薬剤師会宇和島支部事務局

☎26-6420

■赤十字巡回健康講座

【と き】11月10日(火) (受付) 午後0時30分～

(開演) 午後1時30分～4時

【ところ】総合福祉センター

【演 題】「認知症について」

【講 師】松山赤十字病院神経内科部長 池添 浩二 先生

※希望者には、血圧測定・体脂肪測定・検尿・健康相談なども行います。車での来場はご遠慮ください。

【問合先】宇和島市赤十字奉仕団・日本赤十字社宇和島市地区(福祉課内)☎24-1111

内線2154

■心の健康づくり講演会

【と き】12月6日(日) (開場) 午後1時～

(開演) 午後1時30分～3時30分

【ところ】市役所 602会議室

【演 題】「それって、うつじゃない？」

～ 早めに気付いて、早めに対処 ～

▷誰でもうつになる可能性がある？

▷早めの対処法・受診のタイミングって？

▷うつ治療の実際（リワーク・認知行動療法）とは

▷改善例から学ぼう

【講 師】正光会宇和島病院 渡部 亜矢子 先生

【問合先】☎成人保健係☎内線2183

麻薬・覚醒剤乱用防止運動

11月30日(月)まで、麻薬・覚醒剤乱用防止運動を実施しています。相談や質問、情報提供は、以下の日程で常時行っていますので、お気軽にお越しください。

<薬物相談> 毎週水曜日 午前10時～午後3時

<危険ドラッグ相談>

毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

【窓口・問合先】

宇和島保健所☎22-5211 内線255