

市役所への問合せ先

- ④ 本庁 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 ☎49-7096
- ⑥ 三間支所健康推進係 ☎49-7103
- ⑦ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

健康ガイド



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	9/6(火)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H28.5月生まれ(城東・津島)
	7(水)	13:30～14:00	市役所	H28.5月生まれ(城南・城北・三間)
8か月児健康相談	9/9(金)	9:30～10:00	吉田公民館	H28.1月生まれ(吉田)
	12(月)		三間保健福祉センター	H28.1月生まれ(三間)
	15(木)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)	H28.1月生まれ(城東・城南・城北)
	20(火)	9:30～10:00	津島保健センター	H28.1月生まれ(津島)
1歳6か月児健康診査	9/28(水)	13:00～13:30	市役所	H27.1～2月生まれ(城北・三間) H27.1月生まれ(城南)
2歳児健康相談	9/13(火)	13:00～15:00	宇和島保健センター(祝森)	H26.2～3月生まれ(城東・城南・城北)
	14(水)	9:30～10:30	吉田公民館	H26.2～5月生まれ(吉田)
	30(金)	9:30～10:00	津島保健センター	H26.2～5月生まれ(津島)
3歳児健康診査	9/27(火)	13:00～13:30	市役所	H25.3～5月生まれ(城北・三間)
5歳児健康診査	9/26(月)	※決まり次第個人通知します。	宇和島保健センター(祝森)	H23.8～9月生まれ(全校区希望者)

集団健診

ところ		とき	健診項目								
宇和島	市庁舎2階大会議室 または、正面玄関	11/7(月)			CT		大	頸	セ	マ	
		27(日)	特	肝	前	CR	胃	大	頸		マ
	宇和島保健センター (祝森)	12(土)	特	肝	前	CR	胃	大	頸		マ
	ぎさいや広場	29(火)	特	肝	前	CR	胃	大	頸		マ

<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29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：検診部位の術後、治療中、経過観察中の人は対象外です。
- ▶ 肝炎ウイルス検診：平成29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（病院で肝炎の治療中の人や経過を見ている人は受診できません）

【問合せ先】 ④ 成人保健係または各支所健康推進係

特＝特定健診または後期高齢者健診
 肝＝肝炎ウイルス検診
 前＝前立腺がん検診
 CR＝肺がんデジタル検診CR
 CT＝肺がんデジタル検診CT
 胃＝胃がん検診
 大＝大腸がん検診
 頸＝子宮頸がん検診(20才以上)
 セ＝子宮頸がん・体がん(エコー)セット検診(50～69才女性)
 マ＝乳がんマンモグラフィ

健診の申し込みは健診日の40日前ころに締め切りとなります。受診を希望する人は、早めに電話で申し込んでください。(一部、定員満了のため受付を締め切った会場があります)申し込みした人には健診日の4～5日前までに問診票などをお送りします。職場健診のある項目についての受診はご遠慮ください。

食生活改善推進員養成講座

■受講生募集 <参加無料・テキスト付>

	とき		ところ
第1回	9/29(木)	13:00 ~ 16:00	市役所
第2回	10/28(金)	9:00 ~ 13:00	住吉公民館
第3回	11/16(水)		
第4回	12/15(木)		
第5回	H29. 1/18(水)	9:00 ~ 13:30	宇和島保健センター(祝森)

今年度中に5回全て受講できなくてもかまいません。
【内容】健康や食生活についての話、簡単な調理実習(第1回は調理実習はありません)
【準備物】エプロン・手拭タオル・筆記用具ほか
【募集人数】20人程度(男女問いません)
【申込期限】9月23日(金)まで
【申込・問合せ】㊦ 母子保健係 ☎内線2179・2131

歯周疾患検診

市内委託医療機関で、歯周疾患検診を受けられます。すでに歯科医院で治療中の人、妊娠中の人是对象外です。また、検診と同日に治療を行うことはできません。

【実施期間】12月31日(土)まで(1人1回のみ)
【対象者】市の住民基本台帳に記載がある40歳、50歳、60歳、70歳の人(平成29年3月31日現在)
【自己負担額】500円(検診を受ける歯科医院で支払ってください)
【申込方法】電話または窓口で申し込んでください。
【申込・問合せ】㊦ 成人保健係または各支所健康推進係

※歯周疾患検診は、宇和島歯科医師会・愛媛県歯科医師会北宇和郡支部の協力のもと実施しています。

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1階多目的栄養相談室
【対象】子育てに関心のある人
【9月の内容】喘息
【講師】市立宇和島病院小児科医 など
【申込方法】事前に電話または市立宇和島病院ホームページから申し込んでください。託児もできます(要連絡)。
【問合せ】市立宇和島病院小児科外来 ☎25-1111
 内線22052 <http://www.uwajima-mh.jp/>

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
9/9(金)	9:30~11:00	吉田公民館	㊧
12(月)		三間保健福祉センター	㊨
16(金)		宇和島保健センター(祝森)	㊦
20(火)		津島保健センター	㊩

■まちの健康相談室(一般・成人)

【持参物】健康手帳(ある人)

とき	受付	ところ	問
9/12(月)	9:30~11:00	吉田支所	㊧
20(火)		市役所	㊦
26(月)		三間公民館	㊨
		津島保健センター	㊩

■思春期の個別相談 <予約制・相談無料>

【とき】9月8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・問合せ】㊦ 母子保健係

■思春期の子を持つ親のつどい

【とき】9月30日(金) 午後7時30分~9時
【ところ】市役所 202会議室
【申込・問合せ】㊦ 母子保健係

母子健康サービス

■もぐもぐ子育て講座 <参加無料>

離乳食について、楽しく学習してみませんか。

とき	ところ	締切・問
9/16(金) 13:20~15:00 (受付)13:00~	津島保健センター	9/9(金)まで ㊩健康推進係

【対象】H28.1~3月生まれの子どもとその母親(家族)
【持参品】母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり

予防接種

■B型肝炎予防接種

平成28年10月1日より定期接種になります。
【対象】4月1日以後に生まれた0歳児
【接種回数】3回
 ※9月中旬以降に対象者へ個別通知を行います。
【問合せ】㊦ 保健企画係 ☎内線2137

市立宇和島病院 健康講座

■糖尿病教室 <申込不要>

【と き】 9月2日、9日、16日 午後2時～3時
※いずれも金曜日

【内 容】 医師、糖尿病療養指導士などスタッフによる講義、臨床検査技師による血糖値測定

■夜間糖尿病教室 <申込不要>

【と き】 9月30日(金) 午後6時30分～7時30分

【内 容】 内科医師、管理栄養士、臨床検査技師の講義、臨床検査技師による血糖値測定

■肝臓病教室 <申込不要>

【と き】 9月7日(水) 午後1時30分～2時20分

【内 容】 内科医師による肝臓疾患についての講義、管理栄養士による食生活の講義

■生活習慣病予防のための料理教室 <申込が必要>

【と き】 9月14日(水) 午後1時30分～3時30分

【内 容】 管理栄養士によるヘルシーレシピの実習

【定 員】 10人 (先着順)

■心臓病教室 <申込不要>

【と き】 9月21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、臨床工学技士による医療機器の講義

■やわらか食料理教室 <申込が必要>

【と き】 9月23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

うまいけん！らくちんお魚メニューコンテスト

宇和島近海でとれる魚(養殖魚も含む)を使った、簡単でおいしく、普及性のある料理を「主食」・「おかず」の2部門で募集します。(エビ、イカ、たこ、貝類は含まない)

応募用紙・要項は、保険健康課、各支所健康推進係で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。詳しくは、お問い合わせください。

【応募資格】 市内在住(年齢や経験は問いません)

【提出内容】 応募用紙・料理写真(L判:89mm×127mm)

※Eメールで応募の場合はデータでも可能です。

【応募締切】 10月31日(月) (必着) まで

【申込・問合先】 〒798-8601 宇和島市曙町1番地
宇和島市役所 保健福祉部保険健康課 母子保健係
「うまいけん！らくちんお魚メニューコンテスト」

☎母子保健係 ☎内線2131・2179

✉kenko@city.uwajima.lg.jp



朝ごはん 食べてますか？

■朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！

- ▷エネルギー補給(身体と脳)ができる。
- ⇒体温が上がり、活動力が高まる。また、集中力が高まり、成績や仕事の効率が良くなる。
- ▷生活リズムをつくることができる。
- ⇒排便のリズムが作りやすくなるため生活習慣病予防につながる。
- ▷いろいろな栄養素をとることができる。
- ⇒体調を整え、肥満予防につながる。



■まずは何か食べることから！

- 続けるためには次のことを意識してみましょう。
- ▷空腹で午前中を過ごさないために、食べる習慣をつくる。
- ▷早寝早起きをして、毎日決まった時間に食べる。

主食：ごはん、パン、めん類など
主菜：肉・魚・卵・大豆、大豆食品など
副菜：野菜・海藻・きのこ類など

プラスで
さらに充実

✦ 乳製品や果物

朝食を食べることが習慣化できたら、次は「バランス」を考えて食べるようにステップアップしていきましょう。

【問合先】 ☎母子保健係 ☎内線2131・2179