

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	10/ 5(水)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター(祝森)	H28. 6月生まれ (城東・津島)
	6(木)		市役所	H28. 6月生まれ (城南・城北・三間)
	24(月)		吉田公民館	H28. 6~7月生まれ (吉田)
8 か月児健康相談	10/11(火)	9:30 ~ 10:00	三間保健福祉センター	H28. 2月生まれ (三間)
	12(水)	9:30 ~ 11:00	宇和島保健センター(祝森)	H28. 2月生まれ (城東・城南・城北)
	14(金)	9:30 ~ 10:00	吉田公民館	H28. 2月生まれ (吉田)
	24(月)		津島保健センター	H28. 2月生まれ (津島)
1 歳 6 か月児健康診査	10/11(火)	13:00 ~ 13:30	市役所	H27. 2~3月生まれ (城南) H27. 3月生まれ (三間)
	25(火)		宇和島保健センター(祝森)	H27. 2~3月生まれ (城東) H27. 3月生まれ (津島)
3 歳児健康診査	10/18(火)	13:15 ~ 13:45	市役所	H25. 5~6月生まれ (城南) H25. 6~7月生まれ (三間)
	24(月)	13:00 ~ 13:30	吉田公民館	H25. 1~4月生まれ (吉田)
	26(水)		宇和島保健センター(祝森)	H25. 3月生まれ (城東) H25. 4~5月生まれ (津島)

集団健診

注：「平成28年度 宇和島市集団健 (検) 診日程表」は広報うわじま4月号折り込みに掲載しております。

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	マ	
	27(日)	特	肝	前	CR	胃	大	頸	マ
	12/ 4(日)						大	頸	セ
	11(日)	特	肝	前	CT	胃	大	頸	マ
	12(月)	特	肝	前	CR	胃	大		マ
宇和島保健センター (祝森)	11/12(土)	特	肝	前	CR	胃	大	頸	マ
きさいや広場	11/29(火)	特	肝	前	CR	胃	大	頸	マ

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
 エ=乳がん超音波検診 (30代女性)

<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)

健診の申し込みは健診日の40日前には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遠慮ください。

【問合せ先】

④ 成人保健係または各支所健康推進係

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した。

【対象】 4月1日以後に生まれた0歳児

【接種回数】 3回

【接種間隔】 1回目と2回目の間隔は27日以上
1回目と3回目の間隔は139日以上

※4月、5月生まれの対象者は定期接種として実施できる期間が短いため、接種スケジュールをよく確認してください。

■ 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

【対象】 ※接種済みの人は対象外。

①市の住民基本台帳に記載があり、次のいずれかに当てはまる人(平成30年までに1人1回定期接種)

年齢	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日生まれ

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害のある人

【接種料金】 4,000円(個人負担)

【接種期間】 平成29年3月31日まで

※①の対象者には個別通知しています。

【問合せ先】 ④保健企画係内線2137

市食生活改善推進協議会 男の料理教室

【とき】 10月20日(木) 午前10時～午後1時
(午前9時50分集合)

【ところ】 清満公民館

【内容】 調理実習：たちから丼、あおさ汁、れんこんきんぴら

【定員】 20人程度

【参加料】 無料

【申込・問合せ先】 10月14日(金)までに食生活改善推進協議会事務局(保険健康課母子保健係内)

④母子保健係 ☎内線2179・2131

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
10/11(火)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	㊦
14(金)		宇和島保健センター(祝森)	㊧
		吉田公民館	㊨
24(月)		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
10/13(木)	9:30～11:00	市役所	㊪
17(月)		吉田支所	㊫
		三間公民館	㊬
31(月)		津島保健センター	㊭

■ こころの健康相談

<要予約・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】 10月12日(水) 午後2時～4時(精神科医)

【ところ】 市役所

【申込・問合せ先】 ④成人保健係

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	受付	ところ	締切・問
10/21(金)	13:20～15:00 (受付)13:00～	宇和島保健センター(祝森)	10/14(金)まで ④母子保健係

【対象】 H28.3～4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

■ パパマスクール

<参加無料>

【とき】 10月16日(日) 午後1時30分～3時30分

【ところ】 宇和島保健センター(祝森)

【内容】 お父さんの妊婦体験、簡単メニューの試食、妊娠中の栄養・減塩について、赤ちゃんの特徴、赤ちゃんのお風呂の入れかたなど

【対象】 妊婦とその配偶者 16組

【持参品】 母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

【申込・問合せ先】 10月7日(金)までに④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>

【と き】10月7日、14日、21日 午後2時～3時
※いずれも金曜日

【内 容】内科医師、糖尿病療養指導士などのスタッフによる講義、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】10月12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】10月19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、理学療法士による運動療法の講義

<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

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

【10月の内容】離乳食

【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)。

【問合先】市立宇和島病院小児科外来 ☎25 - 1111 内線22052 <http://www.uwajima-mh.jp/>

市民公開講座

■高齢者の糖尿病

この機会に糖尿病について正しい知識を学び、自己管理をしましょう。

【と き】10月22日(土) 午前9時30分～正午

【ところ】市立宇和島病院 北棟講堂

【内 容】糖尿病専門医・糖尿病療養指導士 (管理栄養士、理学療法士、看護師、薬剤師、臨床検査技師) の講義、血糖値の測定、血圧測定

【問合先】市立宇和島病院食養科 ☎25 - 1111 内線20010

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10日(木)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

「ブルーライトアップうわじま」

■全国糖尿病週間 (11月14日を含む1週間)

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17日(木) 午後6時30分～8時

【ところ】市立宇和島病院 北棟2階 講堂

【内 容】点灯式、糖尿病に関する講話、合唱、演劇などを予定しています。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総務係 ☎25 - 1111 内線21044

骨髄バンク推進月間

県では、1人でも多くの人に骨髄バンクへのドナー登録をお願いするため、「骨髄バンク登録窓口」を開設しています。少量の採血で登録できます。18～54歳までの健康な皆さんの登録をお願いします。登録には事前予約が必要。※毎週火曜日開設。
【登録窓口・問合先】宇和島保健所企画課医療対策係 ☎22 - 5211

ファミ・サポ広場◇みんなであそぼ♪

■出張・木のおもちゃ広場

たくさんの積み木や木の玉プールなど木のおもちゃで遊ぶことができる交流会を開催します。

市内で子育てをしている人、子育てのお手伝いをしてみたい人、友達を誘ってお越しください。

【と き】10月16日(日) 午前10時～正午

【ところ】きさいや広場 市民ギャラリー

【問合先】福祉課ファミ・サポうわじま ☎49 - 7054 FAX 24 - 1160 ✉ famisapo@city.uwajima.lg.jp

後期高齢者の歯科口腔健診

県後期高齢者医療の被保険者の人を対象に、無料の歯科口腔健診を実施します。

【対象者】 県後期高齢者医療の被保険者の人
※被保険者とは75歳以上または、65歳から74歳で一定の障がいがあり県後期高齢者医療広域連合に認められた人。

▶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障がい者支援施設、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

【健診項目】

- ▷問診
- ▷歯の状態(現在ある歯、入れ歯咬み合せや咬む力の確認)
- ▷口腔機能評価(口の中の健康診査)

舌の状態、^{えんげ}嚥下の状態(飲み込む力の確認)、口腔の状態(清掃状況や口の乾燥状態などの確認)、歯肉の状況

▷保健指導

【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29年2月28日(火)まで

【実施場所】 県内登録医療機関(同封)

※県後期高齢者医療広域連合のホームページ(<http://www.ehime-kouiki.jp/>)をご覧ください。お問い合わせください。

【受診回数】 期間中1回のみ

【自己負担】 無料(健診後の治療は有料です)

【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

平成28年度就学時健康診断のお知らせ

対象となるお子さんの保護者へ「就学時健康診断通知書」を送付します。確認のうえ受診してください。

【対象者】 平成29年度の始めから小学校(または特別支援学校)へ入学する予定の、平成22年4月2日～平成23年4月1日に生まれた子ども

学校区	実施日	実施会場
三浦小学校	10月27日(木)	三浦小学校
高光小学校	10月20日(木)	高光小学校
明倫小学校	10月24日(月)	明倫小学校
宇和津小学校	10月20日(木)	宇和津小学校
鶴島小学校	10月28日(金)	鶴島小学校
和霊小学校	10月26日(水)	和霊小学校
住吉小学校	10月18日(火)	住吉小学校
九島小学校	10月28日(金)	鶴島小学校※(注)
天神小学校	10月19日(水)	天神小学校
番城小学校	10月27日(木)	番城小学校
吉田小学校	10月19日(水)	吉田小学校
奥南小学校	10月26日(水)	奥南小学校
喜佐方小学校	10月26日(水)	喜佐方小学校
立間小学校	10月27日(木)	立間小学校
玉津小学校	10月14日(金)	玉津小学校
成妙小学校	10月14日(金)	成妙小学校
三間小学校	10月14日(金)	三間小学校

学校区	実施日	実施会場
二名小学校	10月14日(金)	二名小学校
清満小学校	10月7日(金)	清満小学校
御槇小学校	10月5日(水)	御槇小学校
岩松小学校	10月21日(金)	岩松小学校
畑地小学校	10月20日(木)	畑地小学校
下灘小学校	10月13日(木)	下灘小学校
北灘小学校	10月18日(火)	北灘小学校
結出小学校	10月17日(月)	(内科)下波診療所(その他)結出小学校
蔦淵小学校	10月14日(金)	蔦淵小学校
戸島小学校	10月6日(木)	(歯科)戸島保育所 ※内科、その他の診断は9月27日(火)に終了しています。
日振島小学校	10月6日(木)	(歯科)日振島保育所
	10月18日(火)	(内科)日振島診療所(その他)日振島小学校
遊子小学校	10月20日(木)	遊子小学校

(注)九島小学校区在住の児童については、鶴島小学校で健康診断を行います。
結出小学校・戸島小学校・日振島小学校については、実施会場が異なりますので注意してください。

特別な事情により就学指定校の変更を希望する場合は、教育委員会へ申し立てをすることができます。相談ください。

【問合先】 学校教育課 ☎49-7031

平成28年度高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザは、普通のかぜとは全く違う病気です。特に、抵抗力の弱い高齢者、慢性疾患を持っている人がインフルエンザにかかると重症化しやすく、注意が必要です。予防接種を受けて、インフルエンザを予防しましょう。

【公費助成対象者】市の住民基本台帳に記載のある65歳以上の人、または60歳～64歳の人で心臓や腎

臓、呼吸器などに重い病気のある人

【接種期間】10月15日(土)～12月31日(土)

【接種料金】1,000円

※生活保護世帯の人は無料(証明書が必要)。

【問合せ】④保健企画係☎内線2137または各支所予防接種担当

■実施医療機関

医療機関名	電話番号
秋山医院 (堀端町)	22-2546
石川循環器科・内科 (中沢町)	20-0320
植木整形外科 (堀端町)	22-0022
上田小児科・外科 (広小路)	25-0100
宇都宮内科胃腸科 (栄町港)	25-7228
小川クリニック (丸之内)	23-3599
沖循環器科内科 (新田町)	25-3335
加藤整形外科 (和霊元町)	22-7111
鎌野病院 (広小路)	24-6611
木村内科医院 (京町)	24-0030
くきた内科クリニック (中沢町)	26-2260
楠崎内科 (本町追手)	24-2211
河野整形外科クリニック (丸之内)	22-1822
桑折小児科 (中央町)	24-5633
古賀耳鼻咽喉科 (御幸町)	22-9911
こばやし小児科 (長堀)	23-1150
笹岡内科 (中央町)	24-3886
しませ医院 (保田)	27-1888
上甲外科クリニック (寄松)	25-5811
清家消化器内科クリニック (恵美須町)	22-2266
善家脳神経クリニック (堀端町)	22-1484
たけだ耳鼻咽喉科医院 (丸之内)	25-1110
田中循環器科内科 (堀端町)	22-0504
友松外科・胃腸科 (鶴島町)	22-0410
中山内科胃腸科 (堀端町)	22-0707
二宮整形外科 (榊形町)	25-8600
萩山医院 寿レディースクリニック (寿町)	24-6200
兵頭内科医院 (和霊元町)	25-2772
福島胃腸科外科 (和霊元町)	24-5588
ますだクリニック (伊吹町)	23-6611
和霊町松浦内科 (和霊元町)	23-1510
松浦内科医院 (並松)	23-1122
松澤循環器科内科 (天神町)	25-5858
三瀬内科 (中央町)	22-6166
山内産婦人科医院 (宮下)	24-0321
山下小児科 (堀端町)	23-0055
山中医院 (広小路)	22-1750

医療機関名	電話番号
山本内科医院 (本町追手)	22-5100
吉田内科泌尿器科医院 (御幸町)	25-1330
わたなべハートクリニック (朝日町)	25-1717
(財)正光会宇和島病院 (柿原)	22-5622
宇和島徳洲会病院 (住吉町)	22-2811
JCHO宇和島病院 (賀古町)	22-5616
市立宇和島病院 (御殿町)	25-1111
遊子診療所 (遊子)	62-0016
下波診療所 (下波)	29-0002
戸島診療所 (戸島)	64-0210
嘉島診療所 (戸島)	64-0378
蔦淵診療所 (蔦淵)	63-0011
日振島診療所 (日振島)	65-0004
松崎クリニック (三間町宮野下)	58-4828
水谷医院 (吉田町立間)	52-0144
鈴木整形外科・外科 (吉田町北小路)	52-0104
岩村外科胃腸科 (吉田町魚棚)	52-3111
橋本内科クリニック (吉田町沖村)	52-0808
溜尾整形外科 (吉田町東小路)	52-3133
市立吉田病院 (吉田町北小路)	52-0611
口羽外科胃腸科医院 (津島町高田)	32-5000
あべ医院 (津島町岩松)	32-2616
永井内科医院 (津島町高田)	32-6688
市立津島病院 (津島町高田)	32-2011
いしむら整形外科 (鬼北町奈良)	20-6635
大野内科医院 (鬼北町近永)	45-0141
城戸医院 (鬼北町出目)	45-1234
篠原医院 (鬼北町近永)	45-3370
富山医院 (鬼北町近永)	45-0360
町立北宇和病院 (鬼北町近永)	45-1221
旭川荘南愛媛病院 (鬼北町永野市)	45-1101
鬼北町国保三島診療所 (鬼北町小松)	48-0074
鬼北町国保愛治診療所 (鬼北町清水)	46-0005
鬼北町国保小倉診療所 (鬼北町小倉)	47-0202
鬼北町国保日吉診療所 (鬼北町下鍵山)	44-2250
松野町国保中央診療所 (松野町延野々)	42-0707

「ペコロスの母に会いに行く」映画上映会

原作者の経験をヒントに描いたエッセイコミックを実写化したヒューマンドラマです。認知症の老いた母親とその息子が織りなす、笑いと涙にあふれた新しい介護喜劇映画をご覧ください。また、各会場においてタッチパネルを使った「認知症早期発見体験」もできます。入場無料。整理券が必要。

とき		ところ
10/21(金)	13:00～15:10(開場12:00) 18:30～21:50(開場17:30)	南予文化会館
22(土)	13:00～15:10(開場12:00)	吉田公民館
23(日)	13:00～15:10(開場12:00)	岩松小学校
	18:00～20:10(開場17:00)	コスモスホール三間

【整理券配布場所】高齢者福祉課（1番窓口）、各支所福祉環境係、市内各公民館

【問合先】高齢者福祉課地域包括支援センター
☎内線2166

IPU短大公開講座

■幸福な生活にむけて

～ポジティブ心理学の観点から～ <受講無料>

私たちの多くは、心身ともに安定し、充足した生活を望んでいると思います。では、どのようなことに心がけ、行動することが、そのような毎日を送ることにつながるのでしょうか。「これをやれば大丈夫」という答えは、若輩の私には到底、わかりません。そこで、近年注目されているポジティブ心理学の観点を提示し、皆さんとより良い生活について検討したいと思っています。

【とき】11月5日(土) 午後1時30分～3時

【ところ】環太平洋大学短期大学部 さくらキャンパスさくら1教場

【定員】50人程度

【講師】寺田 和永 さん

【申込・問合先】環太平洋大学短期大学部 ☎22-3126・22-0156 FAX 28-7081 ✉llc@aitan.ac.jp



Vol.96

思春期の子をもつ保護者の皆さん 悩みを語り合いませんか



私たちは毎日たくさんのストレスに囲まれながら生活しています。知らず知らずのうちにストレスをためこんで、子どもたちの中には「学校に行きたくない」「お腹や頭が痛い」などの行動や症状が出てくる場合があります。早くこころのサイ

ンや変化に気付くことが大切です。その変化に気づいたときに「どう対応したらいいのだろう」と悩んだことはありませんか。

市では思春期の個別相談と思春期の子を持つ親のつどいを実施しています。

	内容	とき	ところ
思春期の個別相談 <予約制>	カウンセラーに相談をし、不安や悩みの解決策や子どもへの接しかたのアドバイスをもらいます。	10月13日(木) 11月24日(木) 平成29年1月19日(木) 平成29年2月23日(木)	11:00～12:00 13:00～16:00 宇和島保健センター(祝森)
思春期の子を持つ 親のつどい	親の悩みや不安な気持ちを語り合うことで少し気持ちを軽くしましょう。少人数ではありますが、仲間の輪ができています。	10月28日(金) 12月16日(金) 平成29年1月27日(金) 平成29年3月10日(金)	19:30～21:00 市役所202会議室
	学習会：年2回行っています。教育カウンセラーの先生と一緒に「子どもへの声かけ」などについて話し合いながら勉強をしています。	11月27日(日)	10:00～12:00 市役所202会議室

【参加者の声】子どもとのかかわりのヒントがもらえました。家で声かけのときに使ってみます。

【問合先】☎母子保健係☎内線2128