

## 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	11/ 1(火)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター(祝森)	H28. 7月生まれ (城東・津島)
	2(水)		市役所	H28. 7月生まれ (城南・城北・三間)
8 か月児健康相談	11/11(金)	9:30 ~ 10:00	吉田公民館	H28. 3月生まれ (吉田)
	14(月)		三間保健福祉センター	H28. 3月生まれ (三間)
	17(木)	9:30 ~ 11:00	宇和島保健センター(祝森)	H28. 3月生まれ (城東・城南・城北)
	21(月)	9:30 ~ 10:00	津島保健センター	H28. 3月生まれ (津島)
1歳6か月児健康診査	11/29(火)	13:00 ~ 13:30	市役所	H27. 3~4月生まれ (城北) H27. 4月生まれ (城南・三間)
2歳児健康相談	11/21(月)	13:00 ~ 15:00	宇和島保健センター(祝森)	H26. 4~5月生まれ (城東・城南・城北)
3歳児健康診査	11/22(火)	13:00 ~ 13:30		H25. 4~5月生まれ (城東) H25. 6月生まれ (津島)
5歳児健康診査	11/28(月)	※決まり次第個人通知します。		H23.10 ~ 11月生まれ (全校区希望者)

## 集団健診

ところ	とき	健診項目										
		特	肝	前	CT	胃	大	頸	セ	マ	エ	
宇和島 市庁舎2階大会議室 または、正面玄関	12/ 4(日)							大	頸	セ	マ	エ
	11(日)	特	肝	前	CT	胃	大	頸			マ	
	12(月)	特	肝	前	CR	胃	大				マ	
	H29. 1/19(木)	特	肝	前	CR	胃	大	頸			マ	
吉田 吉田公民館	H29. 1/12(木)	特	肝	前	CR	胃	大	頸			マ	
津島 津島保健センター	H29. 1/13(金)	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。

【問合せ先】 ④ 成人保健係または各支所健康推進係

## 母子健康サービス

### ■もぐもぐ子育て講座 <参加無料>

【内 容】身体計測、講話、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

【対 象】H28. 4～6月生まれの子どもとその母親  
(家族)

と き	と ころ	締切・問
① 11/11(金) 10:10～12:00 (受付)10:00～	吉田公民館	11/ 4(金)まで ㊦健康推進係
② 14(月)	三間保健福祉センター	11/ 7(月)まで ㊧健康推進係
③ 18(金) 13:20～15:00 (受付)13:00～	津島保健センター	11/11(金)まで ㊨健康推進係

※①・②は育児相談と同日開催です。

## 市食生活改善推進協議会 男の料理教室

おいしく食べながら、ますます健康になれる情報もゲットできます。 <参加無料>

【と き】11月11日(金) 午前9時30分～午後0時30分  
(午前9時20分集合)

【と ころ】三間保健福祉センター

【内 容】調理実習：みまの桜いなり、じゃこ天、豚汁

【準備物】エプロン・手拭タオル・筆記用具 など

【定 員】20人程度

【申込・問合先】11月8日(火)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)

㊦母子保健係 ☎内線2179・2131

## 赤十字巡回健康講座

【と き】11月9日(水) 午後1時30分～4時  
(受付：午後12時30分～)

【と ころ】総合福祉センター 4階大ホール

【演 題】老化と皮膚の病気について

【講 師】松山赤十字病院 医師 皮膚科部長  
南 満 芳 先生

【受講料】無料

当日希望者には、血圧測定・体脂肪測定・検尿・健康相談なども行います。(午後12時30分～1時25分および休憩時間)

※車でのお来場は遠慮ください。

【問合先】宇和島赤十字奉仕団・日本赤十字社宇和島市地区 (福祉課内) ☎24-1111内線2154

## 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
11/11(金)	9:30～11:00	吉田公民館	㊦
14(月)		三間保健福祉センター	㊧
18(金)		宇和島保健センター (祝森)	㊨
21(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
11/14(月)	9:30～11:00	吉田支所	㊦
21(月)		市役所	㊧
		三間公民館	㊨
28(月)		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】11月24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

【と き】11月27日(日) 午前10時～正午

【と ころ】市役所 202会議室

【テーマ】「子どもとふれあうために、まず自分ってどんな人？」

※初めて参加する人は連絡ください。

【申込・問合先】㊦母子保健係

### ■こころの健康相談 <予約制・相談無料>

【と き】12月14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

## 標準営業約款普及および登録促進月間

Sマークを掲げた理容店、美容店、クリーニング店、めん類飲食店、一般飲食店は、安全・清潔・安心を約束する信頼できるお店です。

【問合先】(公財) 県生活衛生営業指導センター ☎089-924-3305



厚生労働大臣  
認 可

## 「さくらサロン」ミニ講座

### ■がん患者の皆さんとご家族のための交流の場

「さくらサロン」 <申込不要>

市立宇和島病院では、院内・院外のがん患者の皆さんとその家族の語り合いの場を提供しています。治療の不安や悩みなどを語り合いませんか。

今年度から「ミニ講座」を開催しています。お気軽に参加ください。

【と き】 11月30日(水) 午後1時30分～3時30分  
(毎月第4水曜日) ※今月は第5水曜日。

【ところ】 市立宇和島病院  
北棟1階多目的栄養相談室

### 【内容】

▷ミニ講座「抗がん剤治療と副作用について」

講師：がん化学療法看護認定看護師 竹内 幸美 さん  
(午後1時30分～2時)

▷茶話会 (午後2時～午後3時30分)

※どちらかのみでの参加でも構いません。

【問合先】 市立宇和島病院医事課地域連携室  
☎25 - 1111内線22022

## 再就職相談会・セミナー

### ■医療・福祉分野で働く看護師などの再就職相談会

<参加無料>

【と き】 11月11日(金) 午後1時～3時30分

【ところ】 市立宇和島病院 北棟講堂

【対 象】 圏域の定年退職予定あるいは50歳以上の  
現役看護職、未就業看護職

【テーマ】 看護職のセカンドライフをイメージする!

【内 容】 ①講演 ②ミニ・セッション

【申込・問合先】 (公社) 愛媛県看護協会 看護職員  
再就職支援事業 (上杉) ☎089 - 924 - 0848

### ■看護職再就業セミナー

<参加無料>

3日間の研修プログラムを通して、仕事に対する不安を軽減し、再就職を応援します。

【と き】 11月16日(水)～18日(金)

午前10時～午後3時

【ところ】 市立宇和島病院

【申込方法】 11月8日(火)までに電話、FAX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。

【問合先】 市立宇和島病院看護部 (土居)

☎25 - 1111内線50085 FAX 25 - 5334

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

## 市立宇和島病院 健康講座

### ■糖尿病教室

<申込不要>

【と き】 11月4日、11日、25日 午後2時～3時  
(いずれも金曜日)

※11月4、25日の開催場所は北棟2階講堂です。

【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】 11月9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>

【と き】 11月16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>

【と き】 11月18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1階多目的栄養相談室

【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

子どもの病気を中心に子育てに関する問題をテーマとして、定期的な少人数でのセミナーを開催しています。託児もできます (要連絡)。

【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

【11月の内容】 R S ウイルス感染症

【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。

【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/>

## 全国糖尿病週間 (11月14日(月)～20日(日))

## ■「ブルーライトアップうわじま」

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、病院正面玄関前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

※ライトアップは平成29年1月中旬(予定)まで。

【と ころ】市立宇和島病院 北棟2階講堂

【内 容】糖尿病に関する講話、合唱、演劇、絵手紙コンテスト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

## ■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、応募箱へ投函または応募先まで送付してください。作品の裏面に応募者の連絡先も記入してください。※応募箱は病院2階総合案内に設置しています。

提供された個人情報は、「ブルーライトアップうわじま」内の絵手紙コンテストにのみ使用し、個人情報保護には細心の注意を払います。

【応募・問合先】〒798-8510 宇和島市御殿町1-1 市立宇和島病院食養科 ☎25-1111内線20010



## 特定保健指導をきっかけに、メタボを改善！

国の基準値	
腹 囲	男：85cm未満 女：90cm未満
B M I (肥満度)	22
血 圧	130/85mmHg未満

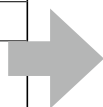
特定保健指導…特定健康診査の結果でメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当した人に対し、生活習慣改善によりメタボ解消ができるよう保健師、栄養士が計画づくりをお手伝いしていくものです。

【問合先】㊤成人保健係



### 【50代 男性Aさん】 特定保健指導を受けて、約6kg減量に成功！

平成27年度健診結果	
【腹 囲】	92.7cm
【体 重】	63.0kg (標準体重は47.7kg)
【B M I】	27.2 (肥満)
【血 圧】	148 / 87mmHg
【目 標】	半年間で体重を50kg代にする
【行動計画】	①アルコールを控える (週2日休肝日を作る) ②夕食後の間食を減らす ③肩をそらす運動をする
【意識・感想】	夕食後、部屋で晩酌+間食がストレス発散となり癖になっている。自分が行動計画を決めて実践し、効果が出ると楽しみで実施できる。前日も挑戦したが体重が減少しなくなり中断してしまった。



6ヵ月後	
	83.0cm (9.7cm減)
	56.5kg (6.5kg減)
	24.4 (ふつう)
	108 / 62mmHg
	半年間で体重は56.5kgに！約6kg減少し、目標達成！
	①週2日以上休肝日を作った (全く飲酒しない週もあり) ②つまみとして食べていた夕食後の間食が減った ③1万歩/日以上歩いた
	最初の3ヵ月は体重は減らなかったが、ベルトの穴が1つ手前になったと実感があった。そのまま続けて休肝日を作っていくと、体重が減少した。スマホの歩数計を利用して、歩数を記録している。