

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	1/11(水)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H28.9月生まれ (城東・城南・城北(住吉校区)・津島)
	12(木)		市役所	H28.9月生まれ(城北・三間)
8か月児健康相談	1/10(火)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H28.5月生まれ(三間)
	13(金)		吉田公民館	H28.5月生まれ(吉田)
	16(月)		津島保健センター	H28.5月生まれ(津島)
	26(木)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H28.5月生まれ(城東・城南・城北)
1歳6か月児健康診査	1/17(火)	13:00~13:30	市役所	H27.5~6月生まれ(城北・三間) H27.6月生まれ(城南)
2歳児健康相談	1/20(金)	9:30~10:00	津島保健センター	H26.6~9月生まれ(津島)
	23(月)	13:00~15:00	宇和島保健センター(祝森)	H26.6~7月生まれ(城東・城南・城北)
	25(水)	9:30~10:30	吉田公民館	H26.6~9月生まれ(吉田)
3歳児健康診査	1/24(火)	13:15~13:45	宇和島保健センター(祝森)	H25.6~7月生まれ(城東) H25.7月生まれ(津島)
5歳児健康診査	1/30(月)	※決まり次第個人通知します。		H23.12~H24.1月生まれ(全校区希望者)

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
1/10(火)	9:30~11:00	三間保健福祉センター	⑥
13(金)		吉田公民館	⑤
16(月)		津島保健センター	⑦
27(金)		宇和島保健センター(祝森)	④

■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
1/16(月)	9:30~11:00	市役所	④
		吉田支所	⑤
		三間公民館	⑥
23(月)		津島保健センター	⑦

■思春期の個別相談

<予約制・相談無料>

【とき】1月19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・問合せ先】④母子保健係

■思春期の子を持つ親のつどい

【とき】1月27日(金)午後7時30分~9時

【ところ】市役所 202会議室

【申込・問合せ先】④母子保健係

■こころの健康相談

<予約制・相談無料>

【とき】2月8日(水)午後2時~4時(精神科医)

【ところ】市役所

【対象】子ども~高齢者

【申込・問合せ先】④成人保健係

市立宇和島病院 健康講座

■心臓病教室 <申込不要>

【と き】 1月18日(水) 午後2時30分～3時30分
 【内 容】 内科医師による心不全について、臨床検査技師による画像診断について

■やわらか食料理教室 <申込が必要>

【と き】 1月27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)

<2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・問合せ】 市立宇和島病院食養科
 ☎25 - 1111内線20010

「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>

【と き】 1月25日(水) 午後1時30分～3時30分
 (毎月第4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:「きさいやネットについて」
 - 診療情報共有による地域連携の新たな取り組み-
 (講師) 地域連携係長 中一さん
 ▷茶話会 (午後2時～午後3時30分)
 ※どちらかのみ参加でも構いません。
 【問合せ】 市立宇和島病院医事課地域連携室
 ☎25 - 1111内線22022

小児救急電話相談

■夜間の子どもの急な病気に困ったときは、まず 小児救急医療電話相談「#8000」へ

夜間に突然、子どもの身体の具合が悪くなったときは小児救急医療電話相談を利用ください。県の相談窓口で自動転送され、看護師や医師などが家庭での応急対処の方法などについてアドバイスします。

▷固定電話プッシュ回線・携帯電話の場合
☎#8000

▷ダイヤル回線の場合 ☎089 - 913 - 2777

【利用時間】 毎日 午後7時～翌午前8時

母子健康サービス

■パパママスクール <参加無料>

【と き】 1月13日(金) 午後7時～9時
 【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、赤ちゃんの抱きかた・オムツの替えかた、お父さんの役割 など
 【対 象】 妊婦とその配偶者 16組
 【持参物】 母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装
 【申込・問合せ】 1月6日(金)までに㊦母子保健係

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る免疫の機能に障がいのある人

【接種料金】 4,000円 (個人負担)

【接種期間】 3月31日(金)まで

※①の対象者には個別通知しています。

【問合せ】 ㊦保健企画係

市立宇和島病院 子育てセミナー

【と き】 1月16日(月) 午後1時～2時
 ※通常は、毎月第1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
 【1月の内容】 発熱
 【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。託児もできず (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/>

労災職業病無料健康相談会

- 【と き】 2月5日(日) 午前10時～正午
 【ところ】 津島やすらぎの里 洋室会議室
 【持参物】 職歴のわかるもの（年金記録・雇用保険の記録）、事業所健康診断記録、じん肺・アスベスト健康管理手帳（ある人）
 【問合先】 全日本建設交運一般労働組合 愛媛県本部
 ☎089-976-5550（平日午後5時まで）

この春、高校を卒業する皆さんへ

■「18才、心とカラダのサポートブック」を配布します

この春高校を卒業する人に「18才、心とカラダのサポートブック」をプレゼントしています（数量限定）。

【対 象】 市内に住民登録があり、平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの人（市内の高校に在学している高校生には、学校を通じて配布する予定です）

【内 容】 ひとり暮らしを始めるにあたって、直面する課題や問題を、乗り切るために役立つ内容です。

①自分の健康は自分で守ろう

「からだ」「性」「こころ」

②食べることは大事

「バランス良く食べよう」「かしこく選んで食べよう」「食はこころの栄養」「自分で作ってみよう」

③自分を守る！！

～安全・安心なひとり暮らしのために～

「防犯対策」「金銭トラブル」「防災対策」のこと

【申込・問合先】 ☎母子保健係 ☎内線2128

平成28年度無料クーポン券

今年度の子宮頸がん・乳がんの無料クーポン券を使い忘れていませんか。対象者には、無料クーポン券を5月下旬ごろに郵送しています。この機会にぜひ利用ください。

▷子宮頸がん検診のクーポン券：「集団検診」または、2月28日(火)まで「医療機関（市個別健康診査指定医療機関）」で利用できます。

▷乳がん検診のクーポン券：「集団検診」のみ使用できます。

▷無料クーポン券を紛失された場合は、再交付ができません。

※至急、お問い合わせください。

【問合先】 ☎成人保健係・吉田支所 健康推進係
 三間支所 健康推進係・津島支所 健康推進係

市食生活改善推進協議会事業

■郷土料理講習会 <申込が必要>

【と き】 1月24日(火) 午前9時30分～

【ところ】 和霊公民館

【内 容】 調理実習：ぶり大根、まるずし ほか

【定 員】 20人程度

【持参物】 エプロン、三角巾、手ふきタオル

【申込・問合先】 1月4日(水)～20日(金)（土・日・祝日を除く、執務時間中）までに市食生活改善推進協議会事務局（☎母子保健係内） ☎内線2179へ



Vol.99

受けましたか、「特定健診」(個別健診)

受診期限が迫っています。まだの人は、お急ぎください！生活習慣病予防のために年に1回健康チェックすることは大切です。

特定健診を初めて受けた人には、健診結果の管理に役立つ「健康管理ファイル」をプレゼント

国保被保険者（40～74歳）の人は11月に「特定健康診査受診券」（緑色）を送付しています。また、今年度40歳になる人（昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ）は、胃がん検診も無料で受診できます。この機会に、必ず特定健診を受けましょう。※受診券を紛失した人、がん検診（胃がん・子宮頸がん）を希望の人は連絡ください。がん検診は国保に限らず申し込み可能です。

すでに1月の集団健診を申し込みの人は、当日受診券を必ず持参ください。

【問合先】 ☎成人保健係

対 象 者	市国民健康保険加入者のうち、今年度内に40～74歳になる人 ※生活習慣病の治療中の人も主治医と相談のうえ、受けることができます。
受 診 期 間	2月28日(火) まで
指定医療機関	医療機関の一覧表は受診券と一緒に送付しています。
持 参 物	送付している特定健康診査受診券（緑色）・健康診査質問票（白） 国民健康保険被保険者証
検 査 内 容	診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査
自己負担額	無料