

市役所への問合せ先

- ㊦ 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
 ㊧ 吉田支所健康推進係 ☎49-7096
 ㊨ 三間支所健康推進係 ☎49-7103
 ㊩ 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	12/ 5(火)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H29. 8月生まれ（城東・津島）
	6(水)		市 役 所	H29. 8月生まれ（城南・城北・三間）
	19(火)		吉 田 公 民 館	H29. 8～9月生まれ（吉田）
8 か月児健康相談	12/ 8(金)	9:30～10:00		H29. 4月生まれ（吉田）
	11(月)		三間保健福祉センター	H29. 4月生まれ（三間）
	18(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	H29. 4月生まれ（津島）
	20(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)	H29. 4月生まれ（城東・城南・城北）
1 歳 6 か 月 児 健 康 診 査	12/13(水)	13:15～13:45	市 役 所	H28. 4～5月生まれ（城北・城南・三間）
	19(火)	13:00～13:30	吉 田 公 民 館	H28. 3～6月生まれ（吉田）
2 歳 児 健 康 相 談	12/22(金)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H27. 6～9月生まれ（三間）
3 歳 児 健 康 診 査	12/12(火)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H26. 6月生まれ（城東・津島） H26. 5月生まれ（城南）

集団健診

今年度の集団健診は1月で終了です。受診を希望する人は申し込みのうえ、特定健診の受診券を必ず持参ください。個別健診は2月末まで受診できます。

と　こ　ろ		と　き	健　診　項　目							
吉田	吉田公民館	H30. 1/16(火)	特	肝	前	CR	胃	大	頸	マ
宇和島	市役所 2階大会議室	H30. 1/17(水)	特	肝	前	CR	胃	大	頸	マ
津島	津島保健センター		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
 胃＝胃がん検診
 大＝大腸がん検診
 頸＝子宮頸がん検診
 マ＝乳がんマンモグラフィ

<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30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30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観察中の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】

㊦ 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>
 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
12/19(火) 13:20～15:00 (受付)13:00～	宇和島保健 センター (祝森)	12/12(火)までに ㊦母子保健係または 各支所健康推進係

【対 象】H29.7月生まれの子どもとその母親(家族)

【持参物】母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり

歯周疾患検診

すでに申し込みをして、「歯周疾患検診依頼書」が届いている人は、期間内に受診してください。申し込みがまだの人は、早めにお問い合わせください。

【実施期間】12月31日(日)まで(1人1回のみ)

【実施場所】市内委託医療機関

【対 象】市の住民基本台帳に記載がある40歳、50歳、60歳、70歳の人

年 齢	生年月日
40歳	昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれ
50歳	昭和42年4月1日～昭和43年3月31日生まれ
60歳	昭和32年4月1日～昭和33年3月31日生まれ
70歳	昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれ

※すでに歯科医療機関で治療中の人、妊娠中の人
 は対象外です。また、検診と同日に治療はできません。

【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・問合先】㊦ 成人保健係 ☎内線2182・2183または各支所健康推進係

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：☎#8000

▷ダイヤル回線：☎089-913-2777

【利用時間】毎日 午後7時～翌午前8時

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
12/8(金)	9:30～11:00	吉 田 公 民 館	㊧
11(月)		三間保健福祉センター	㊨
18(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊩
21(木)		宇和島保健センター(祝森)	㊦

■まちの健康相談室(一般・成人)

と き	受 付	と こ ろ	問
12/11(月)	9:30～11:00	吉 田 支 所	㊧
18(月)		三 間 公 民 館	㊨
25(月)		市 役 所	㊦
		津島保健センター	㊩

■思春期の子を持つ親のつどい

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。

※初めて参加する人は連絡下さい。

【と き】12月15日(金) 午後7時30分～9時

【ところ】市役所 202会議室

【申込・問合先】㊦ 成人保健係

■心の健康相談

<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】12月13日(水) 午後2時～4時(精神科医)

【ところ】市役所

【申込・問合先】㊦ 成人保健係

エイズ予防週間

■エイズ相談・検査 <相談・検査無料、予約不要>

12月1日～7日は「愛媛県エイズ予防週間」です。

夜間エイズ相談、HIV抗体迅速検査を実施します。匿名で受けることができ、陰性の場合は30分ほどで結果をお知らせします。詳しくは、お問い合わせください。

【と き】12月5日(火) 午後5時30分～7時30分

※通常のエイズ相談、HIV抗体迅速検査は毎週火曜日(受付：午前10時～11時)に実施しています。

【ところ】宇和島保健所(南予地方局 1階)

【問合先】宇和島保健所健康増進課感染症対策係

☎28-6107

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セミナーを開催しています。事前予約なしでどなたでも参加できます。託児を希望する場合は事前申し込みが必要です。

【と き】毎月第1月曜日 午後1時～2時

【ところ】市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【12月の内容】発達障がい

【講 師】市立宇和島病院小児科医 など

【対 象】子育てに関心のある人

【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/>

市立宇和島病院 市民公開講座

がんの予防・検診・治療などについて知識を深めるための講演会です。 <入場無料>

【と き】12月16日(土) 午前10時～正午

【ところ】市立宇和島病院 北棟2階講堂

【内 容】肝臓がんの疾患および治療

講 演	▷診断と治療のための臨床検査-病理検査を中心に- 市立宇和島病院 臨床検査科・病理診断科 技師長 中川 健司
	▷肝がん外科治療の最前線 愛媛大学 大学院医学系研究科 肝胆膵・乳腺外科学講座 教授 高田 泰次

【問合先】市立宇和島病院医事課 ☎25-1111内線50413

市立宇和島病院 健康講座

■肝臓病教室 <申込不要>

【と き】12月6日(水) 午後1時30分～2時30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】12月13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】12月20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、薬剤師による心臓病の薬についての講義

【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

宇和島薬剤師会 市民公開講座

■地域に広げよう薬剤師の輪 <参加無料>

【と き】12月10日(日) 午前10時30分～正午

(受付：午前10時～)

【ところ】南予文化会館 中ホール

【内 容】薬局の賢い利用法 (手話通訳もあります)

【講 師】堀 美智子 さん

【問合先】県薬剤師会宇和島支部事務局 ☎26-6420

朝ごはんはと
栄養バランス

「朝ごはん」は1日を元よくスタートするための大切な食事です。さまざまな朝ごはんの効果が報告されていますが、その効果を得るためには「栄養バランス」よく、食べることが重要です。

今回、宇和島ケーブルテレビでも紹介したことがある、「みそ玉」の作り方を紹介します。「みそ汁は朝の毒消し」ということわざにもあるように、朝ごはんのときの1杯のみそ汁は体に良いと言われています。

■みそ玉

【材料 (10個分)】

▷みそ・・・・・・・・・・150g

▷ちりめん・・・・・・・・20g

▷カットわかめ・・・・5g

▷青ねぎ (小口切り)・・・適量

【作り方】材料をすべて混ぜ合わせて10等分し、ラップに包みます。冷凍庫で1ヵ月ほど保存できます。

美肌・美容効果も期待できます！



みそ玉と好きな野菜など、水150ccを加えて電子レンジで2分30秒加熱すれば、具たくさんのみそ汁ができてあがります。忙しい朝、簡単にできることから、栄養バランスを意識してみませんか。

【問合先】☎母子保健係 ☎内線2131