

乳幼児健康診査・保健相談

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（中学校区）
3 か月児健康診査	10/ 3(水)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター（祝森）	H30. 6 月上・中旬生まれ（城東・城南・城北） H30. 6 月生まれ（三間・津島）
	25(木)		吉田公民館	H30. 6 ~ 7 月生まれ（吉田）
8 か月児健康相談	10/ 9(火)	9:30 ~ 10:00	三間保健福祉センター	H30. 2 月生まれ（三間）
	12(金)		吉田公民館	H30. 2 月生まれ（吉田）
	15(月)		津島保健センター	H30. 2 月生まれ（津島）
	18(木)	9:30 ~ 11:00	宇和島保健センター（祝森）	H30. 2 月生まれ（城東・城南・城北）
1 歳 6 か月児健康診査	10/23(火)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター（祝森）	H29. 3 月生まれ（城東・城南・城北・三間）
2 歳児歯科検診	10/ 2(火)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター（祝森）	H28. 4 月生まれ（城東・城南・城北・三間） H28. 3 ~ 4 月生まれ（津島）
3 歳児健康診査	10/10(水)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター（祝森）	H27. 3 ~ 4 月生まれ（城北） H27. 4 月生まれ（三間）
	24(水)			H27. 4 月生まれ（城東・城南）
	25(木)		吉田公民館	H27. 1 ~ 4 月生まれ（吉田）
5 歳児健康診査	10/ 1(月)	※決まり次第個人通知します。	宇和島保健センター（祝森）	H25. 8 ~ 9 月生まれ（全校区希望者）

子どものストレスに気付いていますか？

健康づくり通信
VOL. 120

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溜め込んでしまい、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ことがあります。早くストレスのサインや変化に気付くことが大切です。

子どものストレスサイン・チェック

- ☐ 朝起こしてもなかなか起きず、遅刻することが増えた
- ☐ 机の上や部屋に物が散らばっている
- ☐ 自分の部屋にこもりがちになった
- ☐ 言葉遣いが乱暴になってきた
- ☐ 忘れ物が多くなった
- ☐ 自分だけ食事をずらしてとるようになった
- ☐ 子どもの方から学校や友人のことを話さなくなった
- ☐ 顔をクシャッとさせたり、目をバチバチさせたりする
- ☐ そわそわと落ち着かなくなった
- ☐ 言いたいことをはっきりと言わない
- ☐ 持ち物を乱暴に扱うのが目立つ
- ☐ 最近よく嘘をつく

「はじめよう家族みんなのメンタルヘルス」
パンフレットより抜粋



チェック項目がいくつかついたら、「どうしたの」と声をかけて受け止めてあげられるとよいですね。

「どう対応したらいいのだろう」と悩んだら…

担当地区保健師に相談してください。また、思春期の個別相談、思春期の子を持つ親のつどいなどの相談の場もあります。

【申込・問合先】㊦ 母子保健係 ☎内線2128
または各支所健康推進係



集団健診

注：「平成30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います。

ところ		と き	健診項目									
宇和島	宇和島保健センター(祝森)	12/2(日)						大	頸	セ	マ	エ
	きさいや広場	14(金)	特	肝	前	CR	胃	大	頸		マ	
		15(土)	特	肝	前	CT	胃	大	頸		マ	

※12/2(日) 宇和島保健センターは、託児を予定しています。検診申込時に託児の希望を伝えてください。

<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31年3月31日までに40歳以上になる人
 - ▶ 後期高齢者健診：後期高齢者医療保険加入者
 - ▶ 肝炎ウイルス検診：平成31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)
 - ▶ 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。
- ※65歳以上の方は年1回結核検診(CR・CTで兼ねることができます)を受けましょう。

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歳以上)

セ＝子宮頸がん・体がん(エコー)

セット検診(50～69歳女性)

マ＝乳がんマンモグラフィ

エ＝乳がん超音波検診(30代女性)

申し込みは健診日の40日前には締め切ります。受診を希望する人は、早めに電話で申し込んでください(定員満了のため受け付けを締め切る場合があります)。申し込みをした人には健診日の4～5日前までに問診票などを送ります。職場健診のある項目の受診は遠慮してください。

【問合先】④成人保健係 ☎内線2182または各支所健康推進係

健康相談

■育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

と き	受 付	と ころ	問
10/9(火)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	㊟
12(金)		吉 田 公 民 館	㊟
15(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊟
19(金)		宇和島保健センター(祝森)	㊟

【持参物】母子健康手帳

■思春期の個別相談 <予約制・相談無料>

【と き】10月25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

■思春期の子を持つ親のつどい

【と き】10月26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】④母子保健係 ☎内線2105

■まちの健康相談室(一般・成人)

と き	受 付	と ころ	問
10/15(月)	9:30～11:00	市 役 所	㊟
15(月)		吉 田 支 所	㊟
15(月)		三 間 公 民 館	㊟
29(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊟

【内 容】健康についての相談

■心の健康相談 <予約制・相談無料>

【と き】10月10日(水) 午後2時～4時(精神科医)

【と ころ】市役所

【対 象】こども～高齢者

【申込・問合先】④成人保健係 ☎内線2183