

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	11/1(木)	13:00～13:30	宇和島保健センター (祝森)	H30. 6月下旬生まれ（城東・城南・城北） H30. 7月生まれ（城東・津島）
	20(火)			H30. 7月生まれ（城南・城北・三間）
8 か月児健康相談	11/9(金)	9:30～10:00	吉田公民館	H30. 3月生まれ（吉田）
	13(火)	9:30～11:00	宇和島保健センター (祝森)	H30. 3月生まれ（城東・城南・城北）
	13(火)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H30. 3月生まれ（三間）
	19(月)		津島保健センター	H30. 3月生まれ（津島）
1 歳 6 か月児 健康診査	11/6(火)	13:00～13:30	宇和島保健センター (祝森)	H29. 4月生まれ（城東・城南・城北・三間） H29. 3～4月生まれ（津島）
2 歳児歯科健診	11/21(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター (祝森)	H28. 5～6月生まれ（城東・津島） H28. 5月生まれ（城南・城北・三間）
3 歳児健康診査	11/7(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター (祝森)	H27. 5月生まれ（城東・城南） H27. 4～5月生まれ（津島）
5 歳児健康診査	11/26(月)	※決まり次第個人通知します。	宇和島保健センター (祝森)	H25.10～11月生まれ（全校区希望者）

ゲートキーパー ～命の門番

健康づくり通信
VOL. 124

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)ができる人のことで、「命の門番」とも位置付けられます。それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺防止につながります。

☆ゲートキーパーに求められるポイント

特別な資格はありません。民生委員、職場の仲間、家族、友人といった周りのさまざまな立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことができます。状況により求められる役割は変わりますが、ポイントとなる主要素は「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です。

- ▶ 気づき：家族や仲間の変化に気付いて、「眠れてる？」「どうしたの？よかったら、聞かせてくれる？」など声をかける
- ▶ 傾 聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ▶ つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す
- ▶ 見守り：温かく寄り添い、見守る

☆今、悩みを抱えている人へ



2週間以上続く不眠、食欲不振、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調や、学校や仕事、家庭のことなどで不安があったりしていませんか。決して1人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにはたくさんの人が、あなたの支えになりたいと思っています。

【問合先】㊤ 成人保健係 ☎内線2184



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	12/14(金)	特	肝	前	CR	胃	大	頸			マ		
		15(土)	特	肝	前	CT	胃	大	頸			マ		
		1/17(木)	特	肝	前	CR	胃	大	頸			マ		
吉田	吉田公民館	1/16(水)	特	肝	前	CR	胃	大						若
		17(木)	特	肝	前	CT CR	胃	大	頸			マ		
		27(日)	特	肝	前	CT CR	胃	大	頸			マ		若
津島	津島保健センター	1/18(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)
 若＝若年者健診(19～39歳)

▶ 12/2(日)は託児を予定しています。申込時に希望をお伝えください。

▶ 1/16(水)・27(日)は平成30年7月豪雨で中止となった健診の追加健診です。吉田地区の人に限らず、申し込み可能です。

【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。
- ▶ 若年者健診(昭和54年4月1日～平成12年3月31日生まれ)：健康保険の種類に関わらず受診することができます。

※65歳以上の人は年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。

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
11/9(金)	9:30～11:00	吉 田 公 民 館	⑤
13(火)		三間保健福祉センター	③
14(水)		宇和島保健センター(祝森)	④
19(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	⑦

【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】11月29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】④母子保健係 ☎内線2128

■まちの健康相談室(一般・成人)

と き	受 付	と ころ	問
11/12(月)	9:30～11:00	吉 田 支 所	⑤
19(月)		市 役 所	④
19(月)		三 間 公 民 館	③
26(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	⑦

【内 容】健康についての相談

■思春期の子を持つ親のつどい

【と き】11月25日(日) 午後1時30分～3時30分

【と ころ】市役所 202会議室

【テーマ】親子のふれあい心理作法

※初参加の人は連絡をしてください。

【申込・問合先】④母子保健係 ☎内線2105