

## 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	3 / 5 (火)	13 : 30 ~ 14 : 00	宇和島保健センター (祝森)	H30.11月上・中旬生まれ (城東・城南・城北) H30.11月生まれ (三間・津島)
8 か月児健康相談	3 / 8 (金)	9 : 30 ~ 10 : 00	吉田公民館	H30. 7 月生まれ (吉田)
	11(月)		三間保健福祉センター	H30. 7 月生まれ (三間)
	18(月)		津島保健センター	H30. 7 月生まれ (津島)
	19(火)	9 : 30 ~ 11 : 00	宇和島保健センター (祝森)	H30. 7 月生まれ (城東・城南・城北)
1 歳 6 か月児 健康診査	3 / 6 (水)	13 : 00 ~ 13 : 30	宇和島保健センター (祝森)	H29. 7 ~ 8 月生まれ (城東・三間)
	13(水)			H29. 8 月生まれ (城南・城北・津島)
2 歳児歯科健康診査	3 / 1 (金)	13 : 00 ~ 13 : 30	宇和島保健センター (祝森)	H28. 8 ~ 9 月生まれ (城東・城南) H28. 9 月生まれ (津島)
3 歳児健康診査	3 / 12 (火)	13 : 00 ~ 13 : 30	宇和島保健センター (祝森)	H27. 9 月生まれ (城東・城南・三間・津島)
5 歳児健康診査	3 / 18 (月)	※決まり次第、個人通知します。	宇和島保健センター (祝森)	H26. 2 ~ 3 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)

と き	受 付	と ころ	問
3 / 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	Ⓜ
20(水)		宇和島保健センター(祝森)	Ⓜ

【持参物】 母子健康手帳

### ■ まちの健康相談室 (一般・成人)

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

【内 容】 健康についての相談



【2 歳児歯科健康診査：歯磨き指導】



## 歩けば貯まる 健康ポイント「うわじま歩ポ」

「うわじま歩ポ」に登録すると、毎日の歩数に応じて「歩ポイント」を貯められ、市内の取扱店で使えるクーポンや達成券(1,000円相当のお買い物券)に交換できます。(登録者数：2月1日現在5,697人)

コース	対象	登録方法	交換申請期限
アプリで歩ポ	18歳以上の市民、市内への通勤・通学者	スマートフォンからアプリ「伊達なうわじま安心ナビ」の健康モードで新規会員登録	4月1日になると、0歩ポイントに戻ります。今年度分の達成券などへの交換申請期限は3月31日です。歩ポイントが貯まっている人はアプリから早めに申請してください。
こつこつ歩ポ	18歳以上の市民	2019年度は5月から窓口で登録受付開始予定	4月末(閉庁日の場合はその前日)までに交換申請してください。歩ポイントカードの歩数記録は3月31日までできます。

## 市内の商店・事業所の皆さんへ

歩ポイント達成券等取扱店を追加募集しています。詳しくは、お問い合わせください。(取扱店：2月1日現在254店)

※詳しくは、広報うわじま4月号折込みで確認してください。



あなたは毎日どのくらい歩いていますか？

「ウォーキング」は、手軽にはじめられる運動の1つです。歩数を測ってみませんか？

膝や腰、循環器などに疾患のある人は運動量を主治医とよく相談しましょう。

## ■ストレス解消・脳の活性化

- ▶自律神経のバランスが整い、こころが穏やかになります。
- ▶道順の確認など頭を使うことで五感を刺激し、脳が活性化します。

## 1日の目標歩数

朝起きてから寝るまでの日常生活の歩数。「自分の普段の歩数」を知ることから始めましょう。

## 【1日の平均】

- ▶生活習慣病などの予防：8,000歩  
高血圧、糖尿病、骨粗しょう症予防、メタボの改善になります。20分程度の速歩も効果的です。
- ▶認知症、心疾患、脳卒中の予防：5,000歩
- ▶寝たきりの予防：2,000歩

【申込・問合せ先】☎成人保健係 ☎内線2123