

心の健康相談 <予約制・相談無料>

【と き】 6月12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 ☎内線2184

思春期

■ 思春期の個別相談 <予約制・相談無料>

【と き】 7月4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】 思春期の子どもと保護者など
【申込・問合先】 ㊦ 母子保健係 ☎内線2129

■ 思春期の子を持つ親のつどい <予約制>

【と き】 7月7日(日) 午後1時30分～3時30分
【ところ】 市役所 602会議室
【申込・問合先】 ㊦ 母子保健係 ☎内線2129

育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

と き	受 付	と ころ	問
6/10(月)	9:30～ 11:00 (持参物: 母子手帳)	三間保健福祉センター	㊨
14(金)		吉 田 公 民 館	㊧
17(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊩
28(金)		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
6/10(月)	9:30～ 11:00	吉 田 支 所	㊧
17(月)		三 間 公 民 館	㊨
24(月)		市 役 所	㊦
24(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊩

お母さんの食事が赤ちゃんの大切な栄養

健康づくり通信
VOL. 127

妊娠中はお母さんの食事が赤ちゃんの生命を育みます。大切なことは妊娠中に今までの食習慣を見直すことです。生まれてくる赤ちゃんのために、過不足のないバランスの良い食事を意識しておきましょう。

チェックしてみましょう

- ☐ 朝食をしっかり食べている
- ☐ 主食、主菜、副菜を揃えて
バランス良く食べている
- ☐ 野菜をたっぷり食べている
- ☐ 牛乳や乳製品はとれている
- ☐ 濃い味付けになっていない
- ☐ お菓子やジュースの食べ過ぎ、飲み過ぎはない

良好な食生活を送ることで赤ちゃんがしっかり育ち、お母さんの不調が減るなどのメリットがあります。

💡 オススメ

主食・主菜・副菜の揃った和食です。ごはんにもろ汁、魚や野菜や豆類などが中心の和食は栄養バランスがよく、妊婦にすすめる食事です。また、昆布、かつお節、煮干しなどの天然だしを使うことで減塩も期待できます。欧米型の食事は甘みや脂肪の味によって満足感を得られますが、和食はうま味によって満足感を得ることができるため、健康な食生活につながります。



【問合先】 ㊦ 母子保健係 ☎内線2130



市立宇和島病院健康講座

■糖尿病教室 <申込不要>

【と き】 6月7日・14日・21日
(いずれも金曜日) 午後2時～3時

【内 容】 糖尿病に関する講義、血糖値測定

■生活習慣病予防のための料理教室 <申込が必要>

【と き】 6月12日(水) 午後1時30分～3時30分

【内 容】 調理実習：血圧が気になる人の食事
(材料代は受講者負担)

【申 込】 6月10日(月) 午後5時まで

■心臓病教室 <申込不要>

【と き】 6月19日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】 心臓病・救命救急・医療機器に関する講義

■夜間糖尿病教室 <申込不要>

【と き】 6月25日(火) 午後6時30分～7時30分

【内 容】 糖尿病に関する講義、血糖値測定

【ところ】 (糖尿病教室)市立宇和島病院 北棟
2階講堂、(夜間糖尿病教室・そのほか)市立
宇和島病院 北棟1階多目的栄養相談室

【申込・問合先】 市立宇和島病院食養科 ☎25-
1111内線20010

乳がんエコー検診 <予約制>

と き	受 付	と ころ	問
7/16(火) 12/8(日)	9:00～11:30 13:00～14:30	宇和島保健セ ンター(祝森)	㊦
9/8(日)	8:00～10:00	三間保健福祉 セ ン タ ー	㊥
12(木)	8:00～11:30	吉 田 公 民 館	㊧
26(木)	12:30～14:00	津島保健センター	㊨

【対 象】 市内に住み、令和2年3月31日まで
に30～39歳になる女性(妊娠中の人は対象外)

【検診料】 1,500円

【申 込】 6月3日(月) 午前9時～

乳幼児健康診査・保健相談

対象者に通知します。「伊達なう
わじま安心ナビ」でも確認できます。



集団健診

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。



市立宇和島病院 子育てセミナー<申込不要>

【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1階多目的栄
養相談室

【内 容】 熱中症

【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

難病医療相談

【と き】 毎月第3火曜日 午後1時30分～4
時(1人1時間程度)

【ところ】 宇和島保健所

【内 容】 難病の人の療養生活などに関する相談

【申込・問合先】 宇和島保健所健康増進課難病・
母子保健係 ☎22-5211内線260

不妊相談 <予約制・相談無料>

【と き】 月1回

【ところ】 県総合保健福祉センター

【内 容】 不妊相談アドバイザー医師および助
産師による相談

【申込・問合先】 毎週水曜日(祝日除く) 午後
1時～4時の間に不妊専門相談センター専用
ダイヤル ☎089-927-7117

もぐもぐ子育て講座

<無料>

【と き】 7月11日(木) 午後1時20分～3時
(受付：午後1時～)

【ところ】 宇和島保健センター(祝森)

【内 容】 身体計測、講話、育児・栄養相談など

【対 象】 平成31年2月生まれの子どもと保護者

【申込・問合先】 7月4日(木)までに㊦ 母子保健係 ☎内線2130または各支所健康推進係

夜間H I V相談・検査

<無料>

【と き】 6月4日(火) 午後5時30分～7時30分

【ところ】 宇和島保健所

※陰性の場合は、当日30分程度で結果をお知らせします。通常のH I V相談・検査は毎週火曜日(受付：午前10時～11時)に実施しています。

【問合先】 宇和島保健所 ☎22 - 5211内線257

子ども医療電話相談

夜間・休日昼間の子どもの急な病気に困ったら「☎ #8000」(ダイヤル回線の場合：☎ 089 - 913 - 2777)へ相談してください。

【利用時間】

- ▶ 平日：午後7時～翌朝8時
- ▶ 土曜日：午後1時～翌朝8時
- ▶ 日曜・祝日：午前8時～翌朝8時

市民公開講座

<無料>

【と き】 6月8日(土) 午前10時～11時15分

【ところ】 市立宇和島病院 北棟2階講堂

【内 容】 講演：すい臓がんの外科治療

【問合先】 市立宇和島病院医事課 ☎25 - 1111内線32029

後期高齢者の歯科口腔健診

<無料>

お口の健康は、おいしい食事、楽しい会話はもちろんのこと、全身の健康にもつながります。
この機会にぜひ歯科口腔健診を受診してください。

【期 間】 6月1日(土)～令和2年2月29日(土)

【受診場所】 後期高齢者の歯科健診を実施する歯科医院(申し込み後に送付するクーポン券と一緒に実施歯科医院一覧を送付します)

【健診項目】 ①問診②歯の状態③口の中の健康診査④保健指導

【対 象】 愛媛県後期高齢者医療の被保険者
ただし、次に当てはまる人は対象外です。

- ▶ 病院または診療所に6ヵ月以上継続して入院している人
- ▶ 障がい者支援施設、のぞみの園の設置する施設、養護・特別養護老人ホーム、介護保険施設などへ入所・入居している人
- ▶ 当該年度中にほかの保健事業の歯科口腔健診を受けた人

【受診方法】 クーポン券などが届いたら、事前に健診実施歯科医院に予約してください。

【注意事項】

- ▶ 歯科健診は期間中に1回のみです。後日重複受診が判明した場合は費用を請求します。
- ▶ 歯科口腔健診は無料ですが、その後の治療行為は有料です。

【申込・問合先】 県後期高齢者医療広域連合事業課保健事業係 ☎089 - 911 - 7739 FAX 089 - 911 - 7735





不正大麻・けし撲滅

大麻の無許可栽培や所持は法律で禁止されています。また、けしの中にも法律で栽培が禁止されているものもあります。不正栽培や自生している大麻、植えてはいけないけしを見つけたときは、宇和島保健所または警察署まで連絡してください。

【問合先】宇和島保健所企画課 ☎28-6105

マダニ感染症に注意

【予防方法】畑や草むらなどに入るときは、長袖・長ズボンを着用。飼い犬の散歩後は、ブラッシングをし犬小屋などは清潔に保ちましょう。

【咬まれたら】つぶしたり、無理に引き抜いたりせず速やかに病院(皮膚科)を受診しましょう。

【問合先】宇和島保健所健康増進課 ☎22-5211 内線275

歯周疾患検診

市内委託医療機関で、歯周疾患検診を受けます(1人1回のみ)。

【期 間】6月1日(土)～令和2年2月29日(土)

【対 象】市内に住む40～74歳

※すでに歯科医院で治療中および妊娠中の人は対象外です。また検診と同日に治療を行うことはできません。

【自己負担額】500円(歯科医院で直接支払ってください)

【申 込】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



成人男性の風しん抗体検査・予防接種

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、風しん予防接種の機会がなく、風しん抗体の保有率がほかの世代に比べて低いことから、令和4年3月31日までの3年間に限り風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられます。該当する人は、この機会に抗体検査を受けてください。

【対 象】市内に住む、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※昭和47年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性には、クーポン券を送付します。また、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性は希望により保険健康課窓口で発行ができます。

【受診場所】

▶ 抗体検査：本事業に参加する全国の医療機関および事業所健診、特定健診

▶ 予防接種：本事業に参加する全国の医療機関

【内 容】血液を採取し、抗体検査を行います(検査の結果、抗体が低い人のみ予防接種の対象)。

【料 金】

▶ 抗体検査：無料

▶ 予防接種：抗体検査の結果、抗体価が低い人のみ無料

【クーポン券有効期限】令和2年3月31日(火)まで
※特定健診を利用する場合は、特定健診またはがん検診などを予約した上で、特定健診当日にクーポン券を持参してください。クーポン券がない場合は、お問い合わせください。

【問合先】㊤ 保健企画係
☎内線2137(事業所健診については勤務先事業所)

