

思春期相談

■ 思春期の個別相談 <予約制・相談無料>

【と き】 9月12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
※予約満了の場合は、次回の案内となります。

■ 思春期の子を持つ親のつどい

【と き】 9月20日(金) 午後7時30分～9時

【と ころ】 市役所 801会議室

<共 通>

【申込・問合先】 Ⓜ 母子保健係 ☎内線2128・2183



育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

と き	受 付	と ころ	問
9/9(月)	9:30～ 11:00 (持参物: 母子手帳)	三間保健福祉センター	Ⓜ
13(金)		吉 田 公 民 館	Ⓜ
17(火)		津 島 保 健 セ ン タ ー	Ⓜ
26(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
9/9(月)	9:30～ 11:00	吉 田 支 所	Ⓜ
17(火)		三 間 公 民 館	Ⓜ
24(火)		津 島 保 健 セ ン タ ー	Ⓜ
30(月)		市 役 所	Ⓜ

みんなで取り組もう「いのち支えるゲートキーパー」

健康づくり通信
VOL. 130

悩んでいる人のために何ができるのだろうか…。気付きの輪をもっと広げましょう。

いのち支えるゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応(悩んでいる人に気付き声をかけ、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。

■ゲートキーパーになるには

特別な資格はありません。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。

■ポイントとなるおもな要素

- ▶ 気付き：家族や仲間の変化に気付き声をかける
- ▶ 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、心身の不調、学校や仕事、家庭のことなどで不安はありませんか。1人で悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。周りの人は、あなたの支えになりたいと思っています。





集団食中毒防止月間（9月1日～30日）

- ▶石けんでしっかり手を洗いましょう。
- ▶弁当は食べきり、持ち帰りをしないようにしましょう。
- ▶弁当は常温で長時間放置しないようにしましょう。

【問合せ先】宇和島保健所生活衛生課
☎28-6108



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。



結核予防週間（9月24日～30日）

結核の早期発見は、重症化を防ぐだけでなく、感染拡大を防ぐためにも重要です。定期的に健康診断を受けましょう。特に65歳以上の人は年に1回結核検診を受診しましょう。結核検診は肺がん検診で兼ねることができます。

【問合せ先】㊦保健企画係☎内線2137

市立宇和島病院健康講座

■糖尿病教室 <申込不要>

【と き】9月6日・13日・20日
(いずれも金曜日) 午後2時～3時

【と ころ】市立宇和島病院 北棟2階講堂

【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お料理教室

【と き】9月11日(水) 午後1時30分～3時30分
【と ころ】市立宇和島病院 北棟1階多目的栄養相談室

【内 容】調理実習：血糖値が気になる人の食事
※材料費は受講者負担。

【申 込】9月9日(月) 午後5時まで

■心臓病教室 <申込不要>

【と き】9月18日(水) 午後2時30分～3時30分
【と ころ】市立宇和島病院 北棟1階多目的栄養相談室

【内 容】狭心症と食生活についての講義

■やわらか食お料理教室

【と き】9月27日(金) 午後2時～4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】調理実習：飲み込みやすい食事
※材料費は受講者負担。

【申 込】9月25日(水) 午後5時まで

<共 通>

【問合せ先】市立宇和島病院食養科☎25-1111
内線20010

さくらサロン <申込不要・無料>

【と き】9月25日(水) 午後1時30分～3時30分
【と ころ】市立宇和島病院 北棟1階多目的栄養相談室

【内 容】ミニ講座(栄養)、茶話会(午後2時～)

【対 象】がん患者と家族(遺族を含む)

【問合せ先】市立宇和島病院医事課地域連携室
☎25-1111内線22022

もぐもぐ子育て講座 <無料>

【と き】10月10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】令和元年5月生まれの子どもと保護者

【申込・問合せ先】10月3日(木)までに㊦母子保健係☎内線2130または各支所健康推進係