

思春期相談

<無料>

■ 思春期の個別相談

【と き】12月5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

※申し込み多数の場合は、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】11月24日(日) 午後1時30分～3時30分

【と ころ】市役所 202会議室

【内 容】学習会：思春期の子どもとの関わり方

※初参加の人は連絡が必要です。

<共 通>

【申込・問合せ先】Ⓜ 母子保健係 ☎内線2128・2123

育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

と き	受 付	と ころ	問
11/11(月)	9:30～ 11:00 (持参物： 母子手帳)	三間保健福祉センター	Ⓜ
15(金)		吉 田 公 民 館	Ⓜ
18(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	Ⓜ
28(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
11/11(月)	9:30～ 11:00	吉 田 支 所	Ⓜ
18(月)		三 間 公 民 館	Ⓜ
25(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	Ⓜ
26(火)		市 役 所	Ⓜ

糖尿病性腎症を予防しよう！

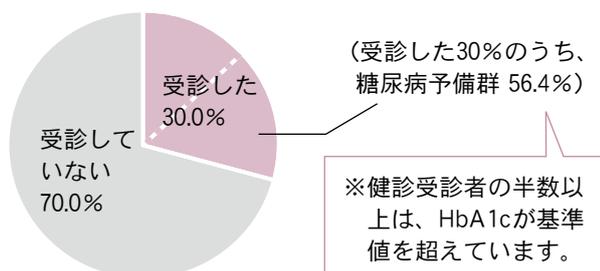
健康づくり通信
VOL. 132

💡 重症化予防のカギは「血糖コントロール」

「血糖コントロール」は、食事療法や運動療法など生活習慣の改善による取り組みが基本です。

「自分の血糖値が分からない」という人は健診を受けて自分の血糖値を確認し、早期発見、早期改善を心がけましょう。

【H29年度特定健診受診率】



糖尿病性腎症

高血糖状態を放置していることで腎臓が傷つき、腎機能が低下する合併症の1つ。人工透析の原因疾患の第1位で、透析患者全体の4割近くを占めています。

糖尿病の重症化を予防するためにも、健診後の振り返りが大切です。市の保健師・管理栄養士が生活改善のアドバイスをします。気軽に相談してください。

【問合せ先】Ⓜ 成人保健係 ☎内線2183



後期高齢者の歯科口腔健診 <無料>

【受診期間】令和2年2月29日(土)まで
 【内容】問診、歯の状態、口腔機能評価など
 【対象】愛媛県後期高齢者医療の被保険者
 ※6ヵ月以上入院している、または介護保険施設などに入所している人などは対象外です。
 【申込・問合せ先】愛媛県後期高齢者医療広域連合事業課保健事業係 ☎089-911-7739

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 <無料>

【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】喘息
 【対象】子育てに関心のある人
 【問合せ先】市立宇和島病院小児科外来 ☎25-1111内線22052

市立宇和島病院健康講座 <無料>

■糖尿病教室

【とき】11月1日・8日・22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

■心臓病教室

【とき】11月20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】心臓病と薬についての講義

■やわらか食お料理教室

【とき】11月29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】11月27日(水) 午後5時までに市立宇和島病院食養科

さくらサロン <無料>

【とき】11月27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：抗がん剤、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】12月10日(火) 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7月生まれの子どもと保護者
 【申込・問合せ先】12月3日(火)までに ☎母子保健係 ☎内線2130または各支所健康推進係

<共通>

【問合せ先】市立宇和島病院食養科 ☎25-1111 内線20010

