



まちの健康相談室（一般・成人）

とき	受付	ところ	問
3/9(月)	9:30~ 11:00	吉田支所	⑤
16(月)		三間公民館	⑥
23(月)		市役所	④
23(月)		津島保健センター	⑦

育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

とき	受付	ところ	問
3/9(月)	9:30~ 11:00 (持参物： 母子手帳)	三間保健福祉センター	⑥
13(金)		吉田公民館	⑤
16(月)		津島保健センター	⑦
19(木)		宇和島保健センター(祝森)	④

歩けば貯まる 健康ポイント「うわじま歩ポ」

健康づくり通信
VOL. 136

「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。

	対象	登録方法	交換申請期限
アプリで歩ポ (スマートフォン アプリで管理)	18歳以上の市民または市内への通勤通学者	スマートフォンアプリ「伊達なうわじま安心ナビ」健康モードから新規会員登録	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(火)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 (カードに記入)	18歳以上の市民	令和2年度は5月から窓口で登録受付開始予定	4月30日(木)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(火)まで)。

アプリで歩ポリニューアル！

4月から、ホーム画面がリニューアル。さらに見やすくなって、目標設定も可能となります。詳しくは、広報うわじま4月号折込みでお知らせします。



毎日どれくらい歩いていますか

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

■健康マイレージ共通達成券

4月から歩ポイント達成券とガイヤマイレージのポイントに応じて交換する商品券が共通化されます(歩ポイント達成券からの使用方法、取扱店舗に変更はありません)。

【見本】



【問合先】④成人保健係 ☎内線2182・2183

多胎児を育てる親子のつどい <無料>

【と き】 3月17日(火) 午前10時30分～
【ところ】 子育て世代活動支援センター(パファイ
オウわじま内)
【内 容】 親子遊び、座談会など
【対 象】 未就園児で双胎・多胎児とその家族、
双胎・多胎児の妊婦とその家族
【問合先】 マザーズステーション「すてっぷ」
(保険健康課内) ☎49 - 7110

市民公開講座 <無料>

【と き】 3月21日(土) 午前10時～正午
【ところ】 市立宇和島病院 北棟2階講堂
【内 容】 「抗がん剤治療の現状～外来で行う化
学療法について～」市立宇和島病院 竹内 幸美
さん、「がん・生殖医療～若年者のがんと将来の
妊娠について～」愛媛大学大学院 杉山 隆 さん
【問合先】 市立宇和島病院医事課 ☎25 - 1111
内線32029

子どもの予防接種 <無料>

■ 第2期麻疹風しん混合
【対 象】 小学校就学前の1年間
※定期として(無料)接種できるのは3月31日
(火)までです。

■ 第2期ジフテリア・破傷風
【対 象】 11～13歳になる前日まで(11歳にな
る誕生月の月末に個別で通知)

■ 第2期日本脳炎
【対 象】 9～13歳になる前日まで(9歳にな
る誕生月の月末に個別で通知)

<共 通>

【持参物】 母子健康手帳、健康保険証、送付し
た予診票など

※予診票がない場合は、お問い合わせくださ
い。医療機関には事前に予約をしてください。

【申込・問合先】 ㊦ 保健企画係 ☎内線2137

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。



市立宇和島病院 子育てセミナー <無料>

【と き】 3月2日(月) 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】 事故
【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

託児もあります
(事前予約制)。

市立宇和島病院健康講座 <無料>

■ 肝臓病教室 (12月18日(水)の振り替え)

【と き】 3月4日(水) 午後2時～3時
【内 容】 C型肝炎についての講義、食事に関
する講義

■ 糖尿病教室

【と き】 3月6日・13日・27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

■ 心臓病教室

【と き】 3月18日(水) 午後2時30分～3時30分
【内 容】 心臓病についての講義、食事に関す
る講義

■ 夜間糖尿病教室

【と き】 3月18日(水) 午後6時30分～7時15分
【内 容】 糖尿病に関する講義、血糖値測定

<共 通>

【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



成人男性の風しん抗体検査・予防接種

風しんは感染力が非常に強く、特に妊娠した女性がかかると、目や耳などに障がいを持った子どもの生まれてくる可能性が高くなります。社会全体で風しんを予防するためにも、この機会にまずは抗体検査を受けてみましょう。

※昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性には、無料で受けられるクーポン券を送付しています(昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性は来年度以降に送付)。抗体検査の結果、抗体価が低い人は予防接種も無料で受けられます。

【クーポン券有効期限】令和4年3月31日(木)

※クーポン券がない場合は、お問い合わせください。医療機関には事前に予約をしてください。

【必要なもの】クーポン券など一式、本人確認書類

【問合せ先】 保健企画係
 内線2137



生衛業受動喫煙防止対策助成金

4月から、多くの人を利用するすべての施設において原則屋内禁煙になります。受動喫煙防止対策を行う際、一部費用を支援する制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

【対象】受動喫煙防止対策助成金の対象とならない生活衛生関係営業者

【申込・問合せ先】愛媛県生活衛生営業指導センター  089-924-3305

もぐもぐ子育て講座

<無料>

【とき】4月10日(金) 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

【持参品】母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり

【対象】令和元年11月生まれの子どもと保護者

【申込・問合せ先】4月3日(金)までに  母子保健係  内線2130または各支所健康推進係

小児救急医療

【問合せ先】宇和島医師会  22-0161

全国的に小児科医は増加傾向にありますが、地域によって偏りがあります。都会では多く、本市のように地方では小児科医が減少しています。また小児科医の高齢化も問題になっており、今後小児救急医療の存続が危ぶまれています。

休日診療は開業医を中心におこなっていましたが、小児科医減少のため3月から休日診療の一部を市立宇和島病院が担当するようになりました。

小児救急医療は地域の大切な医療資源です。医療従事者と保護者がともに子どもの健康を考え、協働して救急医療体制を継続させていきましょう。

救急車を呼ぶべき症状

- ▶ どんなに刺激しても反応が鈍い、反応がない。
- ▶ 意味不明の言動があり、異様に興奮している。
- ▶ 呼吸が止まりそう。無呼吸(15秒以上)がある。
- ▶ 呼吸していない、できない。
- ▶ けいれんが5分以上続く。
- ▶ 全身真っ青になっている。

時間を問わず救急受診しましょう。

救急受診の目安・判断チェックリスト

- 顔が白い、青い。手足がいつもと違って異様に冷たい。皮膚が大理石模様みたいにまだら色をしている。冷や汗をかいている。
- ゼーゼー言って横になれない、眠れない。呼吸のたびに胸がペコペコ凹む。呼吸が苦しくて喋れない。咳こんで何度も吐く。
- 視線が合わない。目つきがおかしい。あやしても笑わない。機嫌が悪く、何をしても機嫌がよくなる。ぐったりしている。
- 水分が取れない。尿量が極端に少ない。頻回に嘔吐する。

1つでも当てはまれば受診!

- 受診に迷う場合は…
 - ▶ 子ども医療電話相談  #8000
(ダイヤル回線： 089-913-2777)
 - ▶ 小児科学会HP子どもの救急(ONLINE-QQ)
 - ▶ 子どもの救急対応マニュアル(市ホームページ)
- ※心配な場合は、遠慮せず受診してください。