

思春期の個別相談

<無料>

【と き】 6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
※応募多数の場合は、次回の案内となります。

【申込・問合せ先】 Ⓜ 成人保健係 ☎ 内線2128

育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

と き	受 付	と ころ	問
5/8(金)	9:30～ 11:00 (持参物： 母子手 帳)	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	Ⓜ
28(木)		宇和島保健センター(祝森)	Ⓜ

「こつこつ歩ポ」登録申請

「うわじま歩ポ」のコースの1つ「こつこつ歩ポ」(カード記入タイプ)について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、窓口のほかに電話での申請が可能となります。

【申込・問合せ先】 5月1日(金)～令和3年1月31日(日)の間にⓂ 成人保健係
☎ 内線2182



まちの健康相談室（一般・成人）

と き	受 付	と ころ	問
5/11(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	Ⓜ

妊娠をきっかけに「禁煙」を



■タバコが女性の体に与える影響

タバコの有害物質は皮膚の老化を進行させたり、女性ホルモンの分泌を減少させるので妊娠しにくくなります。また、妊娠中に喫煙すると胎盤への血流を悪化させ、流・早産の危険性や低出生体重児、乳幼児突然死症候群の可能性が高くなることが報告されています。

■本市の妊婦と同居家族の喫煙状況

妊婦では6.8%、同居家族では39%の割合で喫煙しています(平成30年度妊娠届出時把握)。数年前に比べ妊婦の喫煙割合はやや増加していました。

妊婦だけではなく家族や周囲の人も禁煙しましょう。

- ▶ 加熱式タバコへの変更もNG
- ▶ 換気扇下、別室、ペラングや屋外で吸っても受動喫煙は防止できません。

【禁煙の方法】

- ▶ 期日を決めて一気に禁煙する
- ▶ 一定の禁断症状は覚悟する(3～7日が山場)
- ▶ タバコ、ライター、灰皿を捨て、喫煙者や喫煙所に近づかないなど吸いやすい「環境」を作らない
- ▶ コーヒーやアルコールを控え、タバコと結びつく生活パターンを変える
- ▶ 吸いたくなったら「かわりの行動」をする
- ▶ 禁煙外来に通う(禁煙治療に保険が使える場合があります)

もしも禁煙に失敗しても落ち込まず再チャレンジ！失敗を生かし禁煙を成功させましょう。



もぐもぐ子育て講座

<無料>

【と き】 6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】 令和2年1月生まれの子どもと保護者

【申込・問合せ先】 6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

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 開催中止

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、開催を中止します。今後については、病院局ホームページまたは院内掲示板でお知らせします。

【問合せ先】 市立宇和島病院小児科外来

☎25-1111内線22052

集団健診会場の一部変更

一部会場が変更になりましたのでお知らせします。

【会場変更】 J A えひめ南→総合体育館

【対 象】 7月17日(金)、10月4日(日)・5日(月)・17日(土)・18日(日)

【問合せ先】 ☎成人保健係☎内線2115

市立宇和島病院健康講座 開催中止

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、開催を中止します。今後については、病院局ホームページまたは院内掲示板でお知らせします。

【対 象】 糖尿病教室、心臓病教室、肝臓病教室、生活習慣病予防のためのお料理教室、やわらか食お料理教室

【問合せ先】 市立宇和島病院食養科☎25-1111内線20010

多胎児を育てる親子のつとめ-さくらぼサロン-<無料>

【と き】 5月12日(火) 午前10時30分～

【ところ】 子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内)

【内 容】 親子遊び、座談会など

【対 象】 市内に住む未就園児で双子・多胎児とその家族(妊婦とその家族を含む)

【問合せ先】 マザーステーション「すてっぴ」(保険健康課内)☎49-7110

がん患者さんご家族(遺族)のための交流の場「さくらサロン」開催中止

新型コロナウイルス感染対策として、6月まで開催を中止します。7月以降の開催については、病院局ホームページまたは院内掲示板でお知らせします。

【問合せ先】 市立宇和島病院医事課地域連携室

☎25-1111内線22022

パパママスクール

<無料>

【と き】 5月24日(日) 午後1時30分～3時30分

【ところ】 宇和島保健センター(祝森)

【内 容】 パパの役割、赤ちゃんの特徴、妊婦体験、簡単メニューの試食、妊娠中の栄養など

【対 象】 妊婦と配偶者 16組

【申込・問合せ先】 5月15日(金)までにマザーステーション「すてっぴ」(保険健康課内)☎49-7110または各支所保健推進係