

心の健康相談

<無料>

【と き】 6月17日(水) 午後2時～4時
 【ところ】 市役所
 【内 容】 精神科医師による個別相談
 【申込・問合先】 ㊦ 成人保健係 ☎ 内線2184



育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

と き	受 付	と ころ	問
6/8(月)	9:30～ 11:00 (持参物： 母子健康 手帳)	三間保健福祉センター	㊨
12(金)		吉 田 公 民 館	㊧
15(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊩
19(金)		宇和島保健センター(祝森)	㊦

思春期の子を持つ親のつどい

<無料>

今抱えているさまざまな悩みや不安を親同士で考えてみませんか。

【と き】 7月5日(日) 午後1時30分～3時30分
 【ところ】 市役所 602会議室
 【内 容】 思春期の子どもの関わり方
 ※初参加の人は連絡が必要です。
 【申込・問合先】 ㊦ 母子保健係 ☎ 内線2128

まちの健康相談室（一般・成人）

と き	受 付	と ころ	問
6/8(月)	9:30～ 11:00	吉 田 支 所	㊧
15(月)		市 役 所	㊦
15(月)		三 間 公 民 館	㊨
22(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊩

自分でできる骨粗しょう症チェック！

健康づくり通信
VOL. 138

骨粗しょう症は「骨の生活習慣病」とも言われ、日ごろの生活習慣により気付かないうちに進行し、転倒や骨折などから寝たきりにつながることもあります。自身の生活習慣を見直し、運動や治療を行って予防しましょう。

骨粗しょう症チェック

- ☐ 最近身長が縮んだ、または背中が丸くなってきた
- ☐ 些細なことでも骨折をしたことがある
- ☐ 家族に骨粗しょう症の人がいる
- ☐ 運動や外出をする機会が少ない
- ☐ 閉経を迎えた(女性)
- ☐ 1日に日本酒で3合(ビール：中瓶3本、ワイン：グラス5杯)以上飲酒する
- ☐ どちらかといえばやせ型である
- ☐ タバコを吸う

1つでも該当すれば、注意！早めに医師や保健師に相談しましょう。

【予防のポイント】

①食生活

- ▶ 3度の食事をバランスよく摂る
- ▶ カルシウムを多く含む食品を毎日の食事に取り入れる
- ▶ ビタミンDを摂る(青背の魚やきのこ類など)
- ▶ リンを摂りすぎない(スナック菓子やインスタント食品など)

②適度な運動、日光浴を心がける

③アルコールやタバコは控え目にする

④定期的な検診で骨量をチェックする

※40歳以上女性を対象に「骨粗鬆症検診」を行います。特定健診、がん検診と併せて受診しましょう。

【問合先】 ㊦ 成人保険係 ☎ 49 - 7021



後期高齢者の歯科口腔健診 <無料>

【期 間】 6月1日(月)～令和3年2月28日(日)
(新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります)

【受診場所】 後期高齢者の歯科健診を実施する
歯科医院

【内 容】 ①問診②歯の状態③口の中の健康診
査④保健指導

【対 象】 県後期高齢者医療の被保険者
※6ヵ月以上継続して入院、または介護保険施
設などへ入所・入居している人などは対象外。

【受診方法】 事前に歯科医院へ予約

【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



歯周疾患検診 <無料>

【対 象】 市内に住む19～74歳(歯科医師の管
理下で治療・妊娠中の人は対象外)

【申 込】 6月1日(月)～令和3年2
月27日(土)の間に直接医療機関へ申
し込み(市への事前申込は不要)



申込先		申込先	
青野歯科クリニック	22-2588	松澤歯科医院	22-2757
いわむら歯科医院	22-2304	松田歯科医院	25-7850
上田歯科クリニック	22-3409	睦美歯科医院	25-2323
岡森歯科医院	23-4181	もりもと歯科	22-4001
かしま歯科医院	25-8181	山上歯科医院	23-4182
久保歯科医院	22-1217	山本歯科医院	22-1505
河野歯科医院	24-2266	百合田歯科医院	22-6480
小浦歯科医院	23-8011	吉田歯科	22-3418
櫻井歯科医院	25-6630	岡本歯科医院	52-3337
佐々木歯科医院	22-3433	市立吉田病院歯科	52-0611
霜村歯科医院	22-8405	みやたに歯科医院	52-1005
末廣歯科医院	20-1112	保田歯科医院	52-4111
竹内歯科	25-5200	清岡歯科クリニック	58-4412
なかお歯科クリニック	27-2118	やくしじ歯科医院	20-7505
永木歯科医院	24-5166	岡村歯科医院	32-5050
二宮歯科	24-6171	口羽歯科医院	32-5515
林歯科医院	22-0962	国松歯科医院	32-2008
番城歯科クリニック	23-2860	田中歯科医院	32-2414
ますだ歯科	23-2255	なかむら歯科医院	32-6292

【問合先】 ④成人保健係 ☎内線2115

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。



多胎児を育てる親子のつどい-さくらんぼサロン-<無料>

【と き】 6月18日(木) 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の双子・多胎児
(妊婦を含む)とその家族

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

もぐもぐ子育て講座 <無料>

【と き】 7月9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2月生まれの子どもと保護者

【申込・問合先】 7月2日(木)までに ④母子保
健係 ☎内線2131または各支所健康推進係

骨髄バンクドナー支援事業助成金はじめます

令和2年度から骨髄バンクが実施する骨髄
バンク事業で骨髄・末梢血幹細胞の提供を行っ
た人に助成金を交付します。詳しくは、お問
い合わせください。

【助成額】 骨髄などの提供にかかる通院または
入院の日数×2万円(上限14万円/回)

【申込・問合先】 ④保健企画係 ☎内線2137



令和2年度個別健康診査

※年齢はすべて令和3年3月31日での年齢です。

受診方法が変わります。確認してください。

【実施期間】 6月1日(月)～令和3年2月27日(土)

検 診	内 容	対 象	自己負担額	受診方法
特定健康診査	▶ 診察 ▶ 身体計測 ▶ 血圧測定 ▶ 尿検査(尿糖、尿蛋白、尿潜血) ▶ 血液検査：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、血糖検査(HbA1c、血糖値)、肝機能(GOT、GPT、γ-GTP)、腎機能(尿酸、クレアチニン) ▶ 心電図(特定健診は全員可)	40歳以上の市国民健康保険加入者(市国保以外の人 は保険者からの案内に従ってください) ※国民健康保険に加入している40歳の人には「特定健康診査受診券(負担額無料)」を配布または送付します。	無 料	6月に送付される書類と保険証を持参し、医療機関で受診
後期高齢者健診		県後期高齢者医療被保険者	無 料	①受診希望日の10日前までに電話で申し込む ②送付される書類と保険証を持参し、医療機関で受診
胃がん検診	胃透視または胃カメラ	40歳以上	2,000円 (40歳は無料)	①医療機関へ申し込む ②検査当日、保険証を持参し、検診申込受診同意書に必要事項を記入して受診
子宮頸がん検診	視診、頸部細胞診	20歳以上	1,500円 (20歳、40歳、70歳以上は無料)	
肝炎ウイルス検診	B・C型肝炎血液検査	40歳以上で検査をしたことがない人(受診歴はお問い合わせください)	無 料	

※各種がん検診：検診部位の術後、治療中、経過観察中の人は対象外。

健(検)診結果は、実施医療機関からお知らせします。

受診できる医療機関

特定健診は、次の医療機関以外に県内の指定医療機関でも受診できます。各医療機関にお問い合わせください。

【問合先】

- ▶ 宇和島地区：保険健康課成人保健係 ☎24 - 1111 内線2123
- ▶ 吉田地区：吉田支所健康推進係 ☎49 - 7096
- ▶ 三間地区：三間支所健康推進係 ☎49 - 7103
- ▶ 津島地区：津島支所健康推進係 ☎49 - 7062

受診できる医療機関

特 = 特定健診、後期高齢者健診
透 = 胃透視
子 = 子宮頸がん

肝 = 肝炎ウイルス
カ = 胃カメラ
● = 要予約

医療機関名		電 話	特	肝	透	カ	子
旭川荘南愛媛病院	鬼北町永野市	45-1101	●	○			
あべ医院	津島町岩松	32-2616	●	○	○		
石川循環器科内科	中沢町	20-0320		○			
いしむら整形外科	鬼北町奈良	20-6635	●	○			
いわむらクリニック	吉田町魚棚	52-3111	①	○	○		○
植木整形外科	堀端町	22-0022	●	○			
上田小児科・外科	広小路	25-0100	●	○	○		○
宇都宮内科胃腸科	栄町港	25-7228	①	○	○	○	○
宇和島徳洲会病院	住吉町	22-2811	②	○			
大野内科医院	鬼北町近永	45-0141	●	○			○
小川クリニック	丸之内	23-3599	①	○	○		○
沖内科クリニック	新田町	25-3335	●	○	○		
加藤整形外科	和霊元町	22-7111	●	○			
鎌野病院	広小路	24-6611		○			
鬼北町立北宇和病院	鬼北町近永	45-3400	●	○	○		○
鬼北町国民健康 保険日吉診療所	鬼北町 下鍵山	44-2250		○			
木村内科医院	京 町	24-0030		○	○		
くきた内科クリニック	中沢町	26-2260		○	○		
楠崎内科	本町追手	24-2211		○			
口羽外科胃腸科医院	津島町高田	32-5000	①	○	○		○
河野整形外科クリニック	丸之内	22-1822		○			
笹岡内科医院	中央町	24-3886			○		
篠原医院	鬼北町近永	45-3370	●	○	○		○
しませ医院	保 田	27-1888	①	○	○		○
清水内科・循環器内科	御幸町	22-1492		○	○		
JCHO宇和島病院	賀古町	23-6501	●	○	○	○	
正光会宇和島病院	柿 原	22-5622	●	○			
市立宇和島病院	御殿町	25-1111	③	○	○		○

医療機関名		電 話	特	肝	透	カ	子
市立津島病院	津島町高田	32-2011	①	○	○		○
市立吉田病院	吉田町北小路	52-0611	●	○	○		○
鈴木整形外科・外科	吉田町北小路	52-0104		○	○		
清家消化器内科クリニック	恵美須町	22-2266	●	○	○		○
善家脳神経クリニック	堀端町	22-1484		○			
田中循環器科内科	堀端町	22-0504		○			
溜尾整形外科	吉田町東小路	52-3133	●	○	○		
友松外科・胃腸科	鶴島町	22-0410	①	○	○		○
中山内科・胃腸科	堀端町	22-0707	●		○		
永井内科医院	津島町高田	32-6688	①	○	○		○
長野産婦人科	堀端町	24-1103		○	○		○
萩山医院 寿レ ディースクリニック	寿 町	24-6200		○			○
橋本内科クリニック	吉田町沖村	52-0808	●	○	○		○
兵頭内科医院	和霊元町	25-2772		○			
ますだクリニック	伊吹町	23-6611	●	○	○		○
松浦内科医院	並 松	23-1122		○	○		
松崎クリニック	三間町宮野下	58-4828	●	○			
松澤循環器科内科	天神町	25-5858	●	○	○		○
松野町国保中央 診療所	松野町 延野々	42-0707	●	○	○		○
水谷医院	吉田町立間	52-0144	①	○	○		○
山内産婦人科医院	宮 下	24-0321	●				○
山下クリニック	桜 町	22-5030	●	○			
山中医院	広小路	22-1750	●	○			
山本内科医院	本町追手	22-5100		○			
吉田内科泌尿器科医院	御幸町	25-1330	●	○			
わたなべハート クリニック	朝日町	25-1717	●	○	○		
和霊町松浦内科	和霊元町	23-1510	●	○	○		

- ①いわむらクリニック、宇都宮内科胃腸科、小川クリニック、口羽外科胃腸科医院、しませ医院、市立津島病院、友松外科・胃腸科、永井内科医院、水谷医院：胃カメラ検査のみ予約が必要です。
- ②宇和島徳洲会病院：健診センターへ予約してください。治療通院日と同日は受診できません。
- ③市立宇和島病院：子宮頸がん検診は予約不要。平日 午前中に総合受付(そのほかは人間ドック室へ予約が必要)。