

思春期の個別相談

<無料>

【と き】 7月16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・問合先】 ㊦ 成人保健係 ☎ 内線2128

育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、7月は中止します。ご理解をお願いします。

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。



まちの健康相談室(一般・成人)

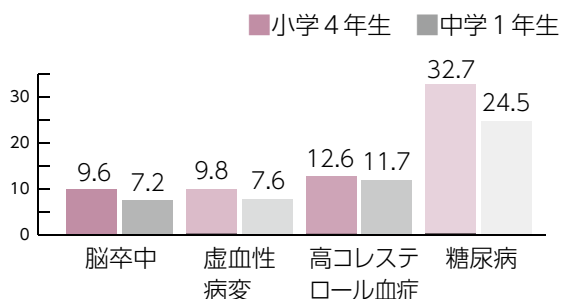
と き	受 付	と ころ	問
7/13(月)	9:30～11:00	吉 田 支 所	㊧
20(月)		市 役 所	㊦
20(月)		三 間 公 民 館	㊨
27(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊩

家族で実践、生活習慣病予防

健康づくり通信
VOL. 139

小学生や中学生のいる若い世代の家族には、どのような病気が多いのでしょうか。
小児生活習慣病予防健診の問診票をもとに調査をしました。

【小・中学生の家族の疾病状況(%)】



- ▶ 小学生の家族に生活習慣病のある人が多い
- ▶ 糖尿病が小学生の家族の3割以上にみられる

■家族みんなで取り組もう

- ▶ 毎日3食食べる
- ▶ 野菜をしっかり食べる
- ▶ 薄味にする
- ▶ 甘い物やおやつを食べ過ぎない
- ▶ 夕食後は何も食べない
- ▶ 早寝、早起きをする
- ▶ 毎日体を動かす
- ▶ ストレスをできるだけ溜めない
- ▶ たばこを吸わない
- ▶ お酒は毎日飲まない

年齢で目安があります。配慮して薄味にしましょう。

【食塩使用量目安/日】

- ▶ 3～5歳: 3.5g未満
- ▶ 6～7歳: 4.5g未満
- ▶ 8～9歳: 5g未満
- ▶ 10～11歳: 6g未満
- ▶ 12～14歳男子: 7g未満
- ▶ 15歳以上男子: 7.5g未満
- ▶ 12歳以上女子: 6.5g未満

よい生活リズムや食習慣を身に付けよう

【問合先】 ㊦ 母子保健係 ☎ 内線2131・2179



子どもの予防接種(日本脳炎) <無料>

日本脳炎は、ブタなどの体内で増殖したウイルスが蚊を介して人に感染する病気です。現在、感染する可能性は著しく低くなっていますが、未だブタなどの体内にはウイルスが存在しています。

夏から秋にかけて蚊の動きも活発になります。万が一感染しないためにも予防接種を受けておきましょう。

【対 象】

▶ 第1期：0歳6か月～7歳5か月の間

▶ 第2期：9～12歳の間

※日本脳炎の予防接種が完了していない人で平成7年4月2日～平成19年4月1日の間に生まれた20歳未満の人および平成19年4月2日～平成21年10月1日の間に生まれた9～13歳未満の人は、特例措置として未接種分を受けられる場合があります。

【問合先】④保健企画係☎内線2137



訂正とお詫び

風しんの抗体検査および予防接種

5月8日付で発送した「風しんの抗体検査及び予防接種に関するおしらせ」について、内容に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。

【内 容】裏面：実施医療機関一覧

(正) 松澤循環器科内科(天神町) ☎25-5858

【問合先】④保健企画係☎内線2137

成人男性の風しん抗体検査・予防接種<無料>

クーポン券を利用して抗体検査を受けましょう。抗体が十分になかった人は、予防接種も受けましょう。

【対 象】昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性でクーポン券を利用して抗体検査または予防接種を受けたことがない人
【クーポン券有効期限】令和4年3月31日(木)

【問合先】④保健企画係☎内線2137

若年がん患者在宅療養支援事業

若年がん患者さんが自宅で自分らしく安心して日常生活を送るために必要なサービスの利用を支援します。

【内 容】訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与、特定福祉用具販売

【対 象】次のすべての条件に当てはまる人

▶ 20～40歳未満(18歳～20歳未満で、小児慢性特定疾病医療費助成事業の認定を受けられない人)

▶ 医師が医学的知見に基づき判断

▶ 在宅療養上の生活支援および介護が必要な状態

▶ ほかの事業で同様のサービスが受けられない

【助 成】利用料の9割に相当する額(上限6万円)

【問合先】④成人保健係☎内線2101

もぐもぐ子育て講座

<無料>

【と き】8月6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3月生まれの子どもと保護者

【申込・問合先】7月30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

不妊相談

<無料>

【と き】月1回

【ところ】県総合保健福祉センター

【内 容】不妊相談アドバイザー医師および助産師による面接・相談

【申込・問合先】毎週水曜日(祝日除く) 午後1時～4時の間に不妊専門相談センター専用ダイヤル☎089-927-7117