

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や変更になる場合があります。

各種相談

<無料>

■心の健康相談

【と き】 8月19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・問合せ先】 Ⓜ 成人保健係 ☎ 内線2184

■思春期の子を持つ親のつどい

【と き】 8月28日(金) 午後7時30分～9時

【ところ】 市役所 202会議室

※初参加の人は連絡が必要です。

【申込・問合せ先】 Ⓜ 母子保健係 ☎ 内線2128

■思春期の個別相談

【と き】 9月10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】 Ⓜ 母子保健係 ☎ 内線2128

育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

| と き | 受 付 | と ころ | 問 |
|--------|----------------|---------------|---|
| 8/7(金) | 9:30～ 11:00 | 吉 田 公 民 館 | Ⓜ |
| 11(火) | | 三間保健福祉センター | Ⓜ |
| 17(月) | | 津島保健センター | Ⓜ |
| 21(金) | | 宇和島保健センター(祝森) | Ⓜ |

【持参物】 母子健康手帳

まちの健康相談室(一般・成人)

| と き | 受 付 | と ころ | 問 |
|---------|----------------|-----------|---|
| 8/17(月) | 9:30～ 11:00 | 市 役 所 | Ⓜ |
| 17(月) | | 吉 田 支 所 | Ⓜ |
| 18(火) | | 三 間 公 民 館 | Ⓜ |
| 24(月) | | 津島保健センター | Ⓜ |

心臓病予防の意識を高めよう

健康づくり通信
VOL. 140

市では、特定健診受診者全員に無料で心電図検査を実施しています。
年に一度は特定健診を受けて生活習慣を見直し、心電図検査も受けて心臓病の予防に役立てましょう。

■心臓病と生活習慣病の関係

高血圧や糖尿病、脂質異常症は虚血性心疾患の原因疾患となり、併せ持つ人が多い状況です。

心電図検査で発見される心房細動(心臓に関連した不整脈)は高血圧が原因の1つで、脳卒中を引き起こす可能性が高くなります。

※平成31年度の特定健診時の心電図検査では42人(0.76%)に心房細動の所見があり、そのうち6人は健診を受けたことで新たに発見できました。

- ▶ 心臓病はがんに次いで死亡原因の第2位
- ▶ 医療費では死亡原因第1位のがんよりも循環器疾患にかかる費用が高額(狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患を1件予防すると月に160万円の医療費削減になる)

| | 全 体 | 虚血性心疾患 |
|----------|---------|--------------|
| | 10,096人 | 1,127人 11.2% |
| 基礎疾患の重なり | 高血圧 | 909人 80.7% |
| | 糖尿病 | 522人 46.3% |
| | 糖質異常症 | 844人 74.9% |

【問合せ先】 Ⓜ 成人保健係 ☎ 49 - 7021



もぐもぐ子育て講座

<無料>

【と き】 9月4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

【対 象】 令和2年4月生まれの子どもと保護者

【申込・問合せ先】 8月28日(金)までに☎母子保健係☎内線2131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月号折込み」に掲載しています。



ひきこもり相談

<無料>

【と き】 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

【ところ】 宇和島保健所

【内 容】 電話相談(随時)、来所相談(予約制)

【対 象】 原則として18歳以上のひきこもりの本人およびその家族

【問合せ先】 宇和島保健所健康増進課☎22-5211
内線275・283

市立宇和島病院 子育てセミナー<申込不要>

【と き】 8月3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

※託児希望者は、事前に連絡をしてください。

【内 容】 離乳食

【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

愛大コーホート研究 協力者募集 <無料>

生活習慣病の予防法や治療法研究の協力者を募集します。

【内 容】 アンケート回答、血液検査、認知機能検査、骨密度測定、血管の硬さ測定など

【対 象】 おおむね30歳以上

【問合せ先】 12月25日(金)までに愛媛大学大学院医学系研究科疫学・予防医学講座☎089-860-5282
✉epi-res@m.ehime-u.ac.jp

市立宇和島病院健康講座

<無料>

■糖尿病教室

【と き】 8月7日・21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】 臨床検査技師による血糖値測定

※パール会は中止します。

【問合せ先】 市立宇和島病院食養科☎25-1111
内線20010

蚊が媒介する感染症に注意

蚊に刺されてから3～7日程度で発熱、発疹、関節痛などの症状がみられた場合は、医療機関を受診してください。

【予防方法】

- ▶ 長袖、長ズボンの着用、虫よけ剤や網戸の使用
- ▶ 排水溝やバケツなど水が溜まる場所の清掃

【問合せ先】 宇和島保健所健康増進課☎22-5211
内線257

パパママスクール

<無料>

【と き】 8月21日(金) 午後7時～9時

【ところ】 宇和島保健センター(祝森)

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

【対 象】 妊婦とその配偶者 16組

【申込・問合せ先】 8月14日(金)までにマザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内)☎49-7110または各支所健康推進係