

各種相談

<無料>

■心の健康相談

【と き】10月14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

■思春期の個別相談

【と き】10月29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】Ⓞ 母子保健係 ☎ 内線2128

■思春期の子を持つ親のつどい

【と き】10月25日(日) 午後1時30分～3時30分

【ところ】市役所 602会議室

※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

育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

と き	受 付	と ころ	問
10/9(金)	9:30～ 11:00	吉 田 公 民 館	Ⓞ
12(月)		三間保健福祉センター	Ⓞ
19(月)		津島保健センター	Ⓞ
23(金)		宇和島保健センター(祝森)	Ⓞ

【持参物】母子健康手帳、バスタオル(1歳6か月未満)

まちの健康相談室(一般・成人)

と き	受 付	と ころ	問
10/19(月)	9:30～ 11:00	市 役 所	Ⓞ
19(月)		吉 田 支 所	Ⓞ
19(月)		三 間 公 民 館	Ⓞ
26(月)		津島保健センター	Ⓞ

なくそう！望まない受動喫煙

健康づくり通信
VOL. 142

受動喫煙とは、自らの意志とは関係なくほかの人が吸っているたばこの煙(副流煙)を吸うことです。においがつくなどの不快感を与えるだけでなく、健康にも重大な影響を与えます。自分と周りの人の健康のためにも禁煙をしましょう。

タバコの煙は、「主流煙」と「副流煙」に分かれます。この副流煙には主流煙よりも体に有害な成分が多く含まれていて、ニコチンやタールは約3倍、一酸化炭素は約5倍、アンモニアに至っては約45倍にもなります。

受動喫煙にさらされるとさまざまな病気のリスクが高くなり、妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。また、受動喫煙の影響で、世界で年間60万人が亡くなっていると言われていています。

受動喫煙をなくすには、禁煙が唯一の対策です。早く禁煙するほど寿命を取り戻せます。いくつになっても遅すぎることはありません。先送りせず、禁煙する気になったときがやめどきです。

禁煙方法

- ▶ 禁煙を始める日を決める
- ▶ 家族や周囲の人に禁煙を宣言する
- ▶ 禁煙パターンを記録する(自分の禁煙パターンを参考に吸いたくなる場所を避ける)
- ▶ 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)

大切な人のためにも
タバコの生活を見直
しましょう。

【問合先】Ⓞ 成人保健係 ☎ 49 - 7021



保健所からのお知らせ

- 骨髄バンク登録 <無料>
「骨髄バンク登録窓口」を開設しています。
皆さんの登録をお願いします。
【と き】毎週火曜日 午前9時～午後3時
【ところ】宇和島保健所
【対象】18～54歳の健康な人
【登録方法】約2mlの採血
※登録希望日前日までに申込が必要。

- 臓器提供意思表示カード
市役所および各支所などに設置しています。
臓器提供の意思表示をお願いします。

- 薬物や危険ドラッグ相談窓口 <無料>
【利用時間】
▶薬物：毎週水曜日 午前10時～午後3時
▶危険ドラッグ：平日 午前8時30分～午後5時15分(☎28-6105)

<共通>

【問合先】宇和島保健所企画課医療対策係
☎22-5211

- 薬と健康の週間(10月17日～23日)
▶使用前に薬の添付文書をよく読みましょう。
▶用法、用量、服用方法を守りましょう。
▶薬の飲み合わせ(相互作用)や高齢者の薬の使用は注意しましょう。
▶薬は正しく保管し、古い薬の使用はやめましょう。
【問合先】県薬務衛生課薬事係☎089-912-2391または県薬剤師会☎089-941-4165

- ▶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。
▶イベントなどに参加をする場合は、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクの着用と手指消毒の励行をお願いします。
▶発熱症状(目安として37.5度以上)など体調がすぐれないときの参加は控えてください。

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。



市立宇和島病院 子育てセミナー <無料>

- 【と き】10月5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】不登校
【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

多胎児を育てる親子のつとめ-さくらんぼサロン-<無料>

- 【と き】10月16日(金) 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「すてっぷ」(保険健康課内)☎49-7110

もぐもぐ子育て講座 <無料>

- 【と き】11月12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6月生まれの子どもと保護者
【申込・問合先】11月5日(木)までに☎母子保健係☎内線2131または各支所健康推進係

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

肺炎球菌による肺炎の予防と重症化を防ぐワクチンです。インフルエンザワクチンと併せて接種することで、肺炎予防効果が期待できます。

【接種期間】令和3年3月31日(水)まで

【対象】市内に住み、①令和2年4月1日～令和3年3月31日の間に65・70・75・80・85・90・95歳、100歳になる人または②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを有する人(身体障害者手帳1級相当)

※これまでに接種したことがある人(自費で接種した人を含む)は対象外です。なお、①の対象者には接種券などを送付しています。

【接種回数】1回

【接種費用】自己負担金4,000円

【問合先】㊦保健企画係 ☎内線2137



食品ロス削減月間 (10月1日～31日)

食べられるにもかかわらず捨てられる食品を少しでもなくすために協力をお願いします。

- ▶ 買い物前に冷蔵庫などの在庫をチェック
- ▶ 食べきれぬ分だけを作る
- ▶ インターネットなどで食べきりレシピを探してみる

【問合先】生活環境課環境政策係 ☎24 - 1111
内線2231

ロタウイルス感染症予防接種 <公費>

ロタウイルス胃腸炎は感染力が非常に強く、ほとんどの乳幼児が感染します。重症化すると脱水症状を起こす場合もあり、乳幼児の急性胃腸炎の中で入院の最も多い感染症です。

10月1日から定期接種(公費)が開始されます(9月30日までの接種は自己負担)。

※対象者には、赤ちゃん訪問時などに予診票(接種券)を渡しています。予診票(接種券)がない人は、お問い合わせください。

【対象】令和2年8月1日以降生まれ

【問合先】㊦保健企画係 ☎内線2137

認定こども園・幼稚園・保育所 新規入園・転園 手続

令和3年4・5月新規入園・転園の申込用紙を配布します。詳しくは、お問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。

【申込用紙配布】10月1日(木)から

- ▶ 幼稚園：各施設
- ▶ 保育所：福祉課子育て支援室子育て支援係または各施設(市立のみ)

申込用紙配布時に、手続きのための説明を行いますので時間に余裕を持ってお越しください。各支所では、申込用紙の配布および受け付けはしていません。

※申込受付：11月4日(水)～13日(金)。

【問合先】福祉課子育て支援室子育て支援係 ☎24 - 1111内線2143



就学時健康診断

対象者の保護者に「就学時健康診断通知書」を送付します。

【対象】令和3年4月に小学校または特別支援学校に入学予定で、平成26年4月2日～平成27年4月1日の間に生まれた子ども

※蔭淵・戸島・御槇小学校での実施予定はありません。

【問合先】学校教育課 ☎49 - 7031



日程など詳しくは、市ホームページをご覧ください。





高齢者のインフルエンザ予防接種

今年は10月1日(木)から開始します。

予防接種は、接種後2週間後から約5ヵ月間効果が持続します。早めに摂取しても十分に効果が期待できます。新型コロナウイルス感染症との同時流行に備えて、リスクの高い高齢者などから早めに受けましょう。

【対 象】 市内に住み、接種する時点で65歳以上または60歳～64歳で心臓や腎臓・呼吸器などに重い病気のある人(身体障害者手帳1級相当)

【接種期間】 10月1日(木)～12月31日(木)

【接種料金】 1,000円

※生活保護世帯の人は無料(証明書が必要)。

医療機関名	電話番号
秋山医院	(堀端町) 22-2546
石川循環器科・内科	(中沢町) 20-0320
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
小川クリニック	(丸之内) 23-3599
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
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
河野整形外科クリニック	(丸之内) 22-1822
桑折小児科	(中央町) 24-5633
古賀耳鼻咽喉科	(御幸町) 22-9911
こばやし小児科	(長堀) 23-1150
笹岡内科医院	(中央町) 24-3886
しませ医院	(保田) 27-1888
清水内科・循環器内科	(御幸町) 22-1492
上甲外科クリニック	(寄松) 25-5811
清家消化器内科クリニック	(恵美須町) 22-2266
善善脳神経クリニック	(堀端町) 22-1484
ただけ耳鼻咽喉科医院	(丸之内) 25-1110
田中循環器科内科	(堀端町) 22-0504
友松外科・胃腸科	(鶴島町) 22-0410
中山内科胃腸科	(堀端町) 22-0707
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
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
和霊町松浦内科	(和霊元町) 23-1510
松浦内科医院	(並松) 23-1122
松澤循環器科内科	(天神町) 25-5858
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

医療機関名	電話番号
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
(財)正光会宇和島病院	(柿原) 22-5622
宇和島徳洲会病院	(住吉町) 22-2811
JCHO宇和島病院	(賀古町) 22-5616
市立宇和島病院	(御殿町) 25-1111
遊子診療所	(遊子) 62-0016
下波診療所	(下波) 29-0002
戸島診療所	(戸島) 64-0210
嘉島診療所	(戸島) 64-0378
蔣淵診療所	(蔣淵) 63-0011
日振島診療所	(日振島) 65-0004
松崎クリニック	(三間町宮野下) 58-4828
水谷医院	(吉田町立間) 52-0144
鈴木整形外科・外科	(吉田町北小路) 52-0104
いわむらクリニック	(吉田町魚棚) 52-3111
橋本内科クリニック	(吉田町沖村) 52-0808
溜尾整形外科	(吉田町東小路) 52-3133
市立吉田病院	(吉田町北小路) 52-0611
口羽外科胃腸科医院	(津島町高田) 32-5000
あべ医院	(津島町岩松) 32-2616
永井内科医院	(津島町高田) 32-6688
市立津島病院	(津島町高田) 32-2011
いしむら整形外科	(鬼北町奈良) 20-6635
大野内科医院	(鬼北町近永) 45-0141
篠原医院	(鬼北町近永) 45-3370
富山医院	(鬼北町近永) 45-0360
町立北宇和病院	(鬼北町近永) 45-3400
旭川荘南愛媛病院	(鬼北町永野市) 45-1101
鬼北町国保三島診療所	(鬼北町小松) 48-0074
鬼北町国保愛治診療所	(鬼北町清水) 46-0005
鬼北町国保小倉診療所	(鬼北町小倉) 47-0202
鬼北町国保日吉診療所	(鬼北町下鍵山) 44-2250
松野町国保中央診療所	(松野町延野々) 42-0707

【問合せ先】 ☎保健企画係 ☎内線2137または各支所予防接種担当