

心の健康相談

<無料>

すべての人を対象に「こころの健康」に関する個別相談(予約制)を実施しています。

■精神科医師または公認心理師による相談

【と き】 4月21日(水) 午後2時～4時

【ところ】 市役所

【申込・問合先】 4月14日(水)までにⒺ 成人保健係 ☎内線2183または各支所健康推進係

■保健師による相談

【と き】 平日 午前9時～午後3時

【ところ】 市役所(支所含む)、電話、家庭訪問など

【申込・問合先】 Ⓔ 成人保健係 ☎内線2183または各支所健康推進係

■認知症に関わる相談

【申込・問合先】 高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49 - 7019

育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

| と き | 受 付 | と ころ | 問 |
|--------|-----------------|---------------|---|
| 4/9(金) | 10:00～ 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 | Ⓗ |
| 20(火) | 9:30～ 11:00 | 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歳半未満)

まちの健康相談室(一般・成人)

| と き | 受 付 | と ころ | 問 |
|---------|-----------------|------------|---|
| 平 日 | 9:30～ 16:00 | 市役所(18番窓口) | Ⓔ |
| 4/12(月) | 9:30～ 10:30 | 吉 田 支 所 | Ⓕ |
| 19(月) | | 三 間 公 民 館 | Ⓖ |
| 26(月) | 10:00～ 11:00 | 津島保健センター | Ⓗ |

怖い依存症！ゲーム障害

健康づくり通信
VOL. 148

ゲーム障害は、熱中しすぎて日常生活に支障が出る病気です。ネット依存のうち約90%がゲーム障害といわれ、抜け出せなくなります。ひきこもりなどさまざまな問題につながるため、子どもに対して予防が大切です。

ゲーム障害で起きる問題

- ▶ 欠席、欠勤
- ▶ ひきこもり
- ▶ 朝起きられない
- ▶ 昼夜逆転
- ▶ 物や家族に対する暴力など

ゲーム障害の兆候

- ▶ 長時間使用
- ▶ 夜中まで続ける
- ▶ 朝起きられない
- ▶ 絶えず気にする
- ▶ 課金が多い
- ▶ ほかのことに興味を示さない
- ▶ 注意すると激怒する
- ▶ 使用時間や内容など嘘をつく



ゲーム障害から子どもを守る予防方法

- ▶ ゲームをやり始める年齢を遅くする
- ▶ 1日の使用時間や時間帯、場所を決める
- ▶ 子どもの意向を尊重してルールを作る
- ▶ 生活を充実させる(ゲーム以外の楽しみを見つける)

兆候が見られる場合は、まずは注意から。頭ごなしの説教や禁止は逆効果になります。子どもの話を聴くことが大切です。家族で抱えこまず、相談に行きましょう。

【問合先】 Ⓕ 健康推進係 ☎内線5523



さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-〈無料〉

【と き】 4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「すてっぴ」(保険健康課内) ☎49-7110

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5月号折り込み」に掲載します。

もぐもぐ子育て講座 〈無料〉

【と き】 5月7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12月生まれの子どもと保護者
【申込・問合先】希望日の1週間前までに
☎母子保健係 ☎内線2131または各支所健康推進係

思春期相談 〈無料〉

▶①思春期の個別相談
▶②思春期の子を持つ親のつどい
【と き】 ①4月22日(木)②4月23日(金) 午後7時30分～9時
【ところ】 ①宇和島保健センター(祝森)②市役所 202会議室
【対 象】思春期の子どもと保護者など
※①応募多数の場合は次回の案内となります。
②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

子どもの定期予防接種

子どもは病気にかかりやすく、重い症状を引き起こすものもあります。幼少期に予防接種を受け、免疫を得ることはとても大切です。対象年齢内であれば、自己負担はありません。計画的にワクチン接種を受けましょう。
【持参物】母子健康手帳、医療保険証、予防接種手帳(赤ちゃん訪問時に渡します)
【問合先】 ☎保険企画係 ☎内線2137

宇和島市に転入する妊婦さん、0～7歳6か月の子どもがいる人へ

転入手続きの際に窓口にお越しください。母子保健サービスの紹介と各種受診票などを渡します。

- 【交付物】
- ▶妊婦一般健康診査受診票
 - ▶妊婦歯科健康診査受診票
 - ▶新生児聴覚検査受診票
 - ▶産婦健康診査受診票
 - ▶乳児一般健康診査受診票
 - ▶予防接種手帳

※転入前の市町村で交付された健診受診票は使えなくなりますので注意してください。

【持参物】母子健康手帳、印かん
【申込・問合先】 ☎母子保健係 ☎内線3117または各支所健康推進係



- ▶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。