



## 心の健康相談

### ■精神科医師または公認心理師による相談

日 6月16日(水) 午後2時～4時 場 市役所  
料 無料 申 6月9日(水)まで

### ■保健師による相談

日 平日 午前9時～午後3時 場 市役所など

問 保険健康課成人保健係 ☎24 - 1111内線2182

ID:0057035

## 育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

とき	受付	ところ
6/11(金)	10:00～11:00	吉田公民館
14(月)		三間保健福祉センター
21(月)		津島保健センター
29(火)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)

料 無料 持 母子健康手帳、バスタオル(1歳半未満)  
問 保険健康課母子保健係 ☎24 - 1111内線2130  
FAX 24 - 1124

ID:0056282

## 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。



ID:0060798

## まちの健康相談室（一般・成人）

とき	受付	ところ
平日	9:30～16:00	市役所(18番窓口)
6/14(月)	9:30～10:30	吉田支所
21(月)		三間公民館
28(月)		津島保健センター

料 無料  
問 保険健康課成人保健係 ☎49 - 7021  
FAX 24 - 1124

ID:0056283

健康づくり通信

### 高血圧シリーズ (2/5)

## 高めの血圧放置していませんか？

問 保険健康課成人保健係 ☎49 - 7021

高血圧は、ほとんどの人は自覚症状がありません。症状がないからといって高血圧を放置すると、突然脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になることがあります。まずは自分の血圧値を知ることが大切です。

### ■高血圧にも段階がある

高血圧をⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3段階に分け、疾病リスクとの兼ね合いでいつどのように治療するかを医師が判断します。

### ■高血圧の診断基準

血圧測定には2種類あります。健康診断などで測定した数値は診察室血圧、家庭で測定した数値は家庭血圧の基準に当てはめてみましょう。

#### ▶成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	診察室血圧			家庭血圧		
	収縮期血圧	拡張期血圧	かつ	収縮期血圧	拡張期血圧	かつ
正常血圧	<120	<80	かつ	<115	<75	かつ
正常高値血圧	120 - 129	<80	かつ	115 - 124	<75	かつ
高値血圧	130 - 139	80 - 89	かつ/または	125 - 134	75 - 84	かつ/または
Ⅰ度高血圧	140 - 159	90 - 99	かつ/または	135 - 144	85 - 89	かつ/または
Ⅱ度高血圧	160 - 179	100 - 109	かつ/または	145 - 159	90 - 99	かつ/または
Ⅲ度高血圧	≥180	≥110	かつ/または	≥160	≥100	かつ/または

高血圧の一步手前の注意が必要なレベル。高血圧と診断されなくても注意が必要です。疾病リスクが高い場合は治療の対象となります。

血圧高め

まずは、家庭で血圧を測る習慣をつけましょう。

## もぐもぐ子育て講座

- 日 7月9日(金) 午後1時20分～3時(受付：午後1時～) 場 宇和島保健センター(祝森)
- 内 身体計測、講話、育児・栄養相談など
- 対 令和3年2月生まれの子どもと保護者
- 料 無料 申 7月2日(金)まで
- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線 2131・2179または各支所健康推進係

ID：0056284

## 歯周疾患検診

市内37カ所の歯科医療機関で受けられます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 日 6月1日(火)～令和4年2月28日(月)
- 対 市内に住む19～74歳(歯科医師の管理下で治療中、妊娠中の人は対象外)
- 料 無料 申 医療機関に直接申し込み
- 問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021



ID：0053751

## 難病医療相談

難病の人の療養生活などの相談を行っています。保健師が相談に応じますが、必要に応じて栄養士・歯科衛生士などが対応します。気軽に相談してください。

- 料 無料 申 事前に電話で予約
- 問 宇和島保健所健康増進課難病・母子保健係 ☎22-5211内線260

ID：0060796

## 思春期の子を持つ親のつどい

- 日 6月20日(日) 午後1時30分～3時30分
- 場 市役所 602会議室
- 対 思春期の子どもと保護者など 料 無料
- 申 初参加の場合は申し込みが必要
- ※参加予定者がいない場合は開催しないことがあります。
- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線 2128・2129または各支所健康推進係

ID：0056275

## ひきこもり相談

保健師によるひきこもり相談を行っています。1人で悩まないで相談してください。

- 日 平日 午前8時30分～午後5時15分
- 対 原則18歳以上のひきこもりの本人、その家族
- 料 無料 申 電話で予約
- 問 宇和島保健所健康増進課 ☎22-5211内線 275・283

ID：0060793

## さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

- 日 6月21日(月) 午前10時30分～11時30分
- 場 子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内) 内 親子遊び、座談会など
- 対 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 料 無料 持 母子手帳
- 問 マザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49-7110

ID：0056276

## HIV相談・検査

6月1日～7日は「愛媛HIV検査普及週間」です。

保健所ではHIV相談・検査を実施しています(匿名で受けられます)。検査結果が陰性の場合、当日30分程度で結果をお知らせします。

- 日 火曜日 午前10時～11時 場 宇和島保健所
- 問 宇和島保健所 ☎22-5211内線257

ID：0061722

## B型肝炎給付金に関する休日電話相談会

B型肝炎ウイルス感染被害に関する電話相談会を実施します。

- 日 ▶ 6月26日(土)・27日(日) 午前10時～午後4時  
▶ 平日 午前9時～正午、午後1時～5時
- 料 無料
- 問 全国B型肝炎訴訟広島弁護団(広島弁護士会所属 弁護団長弁護士 我妻) ☎0120-10-6589

ID：0060800