



## 心の健康相談

- ▶①精神科医師または公認心理師による相談
- ▶②保健師による相談
- ▶③認知症に関わる相談

**日** ①7月21日(水) 午後2時～4時②平日 午前9時～午後3時 **場** ①市役所②市役所など  
**料** 無料 **申** ①7月14日(水)まで③電話で申し込み  
**問** ①②保険健康課成人保健係 ☎24 - 1111内線2182  
 ③高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49 - 7019

ID: 0057035

## 育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

とき	受付	ところ
7/12(月)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
12(月)		津島保健センター
16(金)		吉田公民館
20(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、集団健診

### 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: 0049723

### 集団健診

日程表は、広報5月号折り込みに掲載しています。



ID: 0049685

## 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)
7/12(月)	9:30～10:30	吉田支所
19(月)		三間公民館
26(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 (3/5)

## 自分の血圧を知っていますか

**問** 保険健康課成人保健係 ☎49 - 7021

心臓疾患や脳血管疾患の予防の第一は血圧をコントロールする事です。年に1回、特定健診を受けるだけでなく、普段の血圧を測定する習慣を付けましょう。

高血圧が疑われる場合、2週間程度自宅で血圧を測定して、医療機関の受診をおすすめします。市では、血圧計の貸し出しや毎日の血圧値を記録できる血圧手帳を配布しています。

家庭で血圧を測る目的は

- ▶ 普段の血圧の状態を正確に知ること
- ▶ 脳卒中や心臓、腎臓の病気の発症を防ぐ

おススメの  
血圧計



上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ

### 正しい測定方法

カフは心臓と同じ高さ

薄手のシャツ1枚なら着用したままでOK



1日2回(朝と夜)測定しましょう!

いすに座って1～2分経ってから測定

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料となります。

## 不妊相談

- ▶①保健師などによる電話相談
  - ▶②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
- 日①水曜日 午後1時～4時②月1回(原則第4月曜日)
- 場②県総合保健福祉センター(松山市本町)
- 料無料 申②水曜日 午後1時～4時の間
- 問県不妊専門相談センター☎089-927-7117

ID:0062292

## さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

- 日7月10日(土) 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胎・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

## ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れた後に国の承認を得て販売されます。先発医薬品と比べ安価で、効き目や安全性は同じです。希望する場合は、「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局窓口に掲示し、相談しましょう。

- 問保険健康課☎24-1111後期高齢者医療係☎内線2121または保険業務係☎内線2120

ID:0016657

## 思春期の個別相談

- 日7月15日(木) 場宇和島保健センター(祝森)
- 内思春期の子どもとの関わり方 料無料
- 申予約が必要(応募者多数の場合は次回の案内)
- 問保険健康課母子保健係☎24-1111内線2128・2129 FAX 24-1124または各支所健康増進係

ID:0058349

## 後期高齢者の歯科口腔健診

口の健康は、おいしい食事、楽しい会話はもちろんのこと、全身の健康にもつながります。

- 日令和4年2月28日(月)まで
- 場後期高齢者の歯科健診を実施する歯科医院
- 内問診、歯の状態、口腔機能評価、保健指導
- 対県後期高齢者医療の被保険者
- ※6ヵ月以上継続して入院、または介護保険施設などへ入所・入居している人、今年度中にほかの保健事業の歯科口腔健診を受けた人は対象外。
- 料無料(期間中1回) 申電話などで申し込み
- 問県後期高齢者医療広域連合事業課保健事業係☎089-911-7739 FAX 089-911-7735



ID:0044709

## 思春期の子を持つ親のつどい

- 日7月30日(金) 午後7時30分～午後9時
- 場市役所 701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 FAX 24-1124または各支所健康推進係

ID:0056275

## もぐもぐ子育て講座

- 日8月5日(木) 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3月生まれの子どもと保護者
- 料無料 申7月29日(木)まで
- 問保険健康課母子保健係☎24-1111内線2131・2179 FAX 24-1124または各支所健康推進係

ID:0056284