



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

育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

とき	受付	ところ
8/6(金)	10:00～11:00	吉田公民館
10(火)		三間保健福祉センター
16(月)		津島保健センター
26(木)	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

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)
8/10(火)	9:30～10:30	吉田支所
17(火)		三間公民館
30(月)		津島保健センター

内 健康全般の相談および健診結果説明 料 無料

問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021

FAX 24-1124

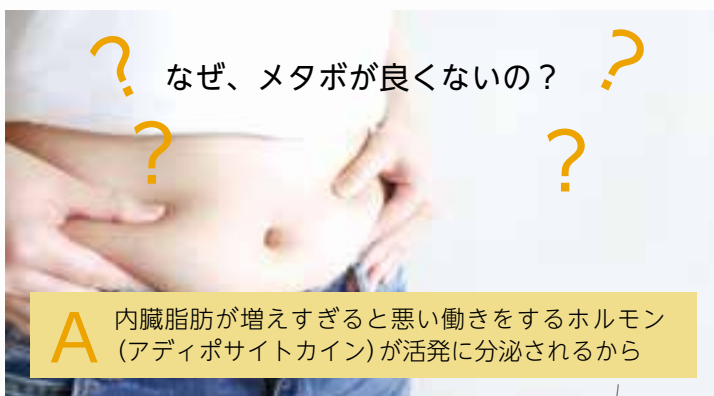
ID:0056283

健康づくり通信

高血圧シリーズ (4/5)

生活習慣振り返ってみませんか

問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021



? なぜ、メタボが良くないの? ?

A 内臓脂肪が増えすぎると悪い働きをするホルモン(アディポサイトカイン)が活発に分泌されるから

アディポサイトカインがインスリン(血糖値をコントロールするホルモン)の働きを邪魔する

- ▶ 血管の壁が厚くなる
- ▶ 血液の通り道が狭くなる
- ▶ 血糖が変化して血管が傷つく
- ▶ 血圧が上がる

生活習慣病へ進行、動脈硬化が進む

血圧の上昇は、加齢や生活習慣(肥満、食塩の過剰摂取、運動不足など)が強く影響していると考えられています。メタボの解消や減塩など生活習慣の改善により高血圧を予防できます。

できることに取り組みましょう!

- ▶ 減塩: 1日6g/日を目標に
- ▶ 食生活を見直し、バランス良く(主食・主菜・副菜)、カリウム(野菜・果物)もしっかり摂る
- ▶ メタボの解消
- ▶ 適度に身体を動かす
- ▶ 節酒、禁煙にチャレンジする

有酸素運動
がおススメ!

次回は、減塩についての耳より情報をお知らせします。

もぐもぐ子育て講座

離乳食に関する不安や疑問に栄養士と保健師がお答えします。仲間作りをしながら、楽しく学習してみませんか。

日 9月2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4月生まれの子どもと保護者

料 無料 **申** 8月26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

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 ①8月18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** ①8月11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

思春期の個別相談

日 9月9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

元気歯つらつコンクール

永年にわたり、口腔の健康に努力してきた人を表彰します。

対 次のすべてに当てはまる人

▶満80歳以上(4月1日現在)

▶自身の歯が20本以上ある

▶「元気歯つらつコンクール」の受賞経験がない

申 8月27日(金)までに市内歯科医師会の歯科医院で歯科検診を受けてください。

問 県宇和島保健所健康増進課健康づくり推進係 ☎22-5211内線258



ID：0063609

うわじまファミリー・サポート・センター

■子育ての手伝いをしてくれるサポート会員を募集しています

内 休校日や保護者の病気、外出の場合の預かりや保育所、放課後児童クラブ、習い事への送迎など(報酬：600～700円/時間)

■サポート会員説明会・養成講習会

日 8月18日(水) 午後1時30分～4時

場 子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内)

対 市内に住む20歳以上で子育てを手伝いたい人

料 無料 **申** 8月16日(月)まで

問 ファミ・サポうわじま(福祉課内)

☎49-7054 FAX 24-1160



ID：0056911