



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
9/10(金)		吉田公民館
13(月)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
21(火)		津島保健センター
22(水)	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)
9/13(月)		吉田支所
21(火)	9:30～10:30	三間公民館
27(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 (5/5)

減塩で健康生活

生活習慣病予防のための1日の塩分摂取目標量

男性7.5g未満 女性6.5g未満



- ▶ だしをしっかりとる
- ▶ かんきつ類の酸味や香辛料(こしょう、カレー粉など)や香味野菜(しょうがやにんにくなど)を利用する
- ▶ 減塩の調味料、食品を利用する

パッケージに食塩相当量が表示されているのでチェックしましょう。



- ▶ 栄養成分表示を参考にする
- ▶ 塩分の多い食品を控える
- ▶ みそ汁やスープなどの汁物は1日1杯まで
- ▶ 味付けご飯の回数を減らす
- ▶ 調味料は「かける」より「つける」
- ▶ 麺類(うどん、ラーメンなど)の汁を半分残す

麺類の汁を半分残すと約2gの減塩に

問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2179

平成27年度の県の調査では、男性は10g程度、女性は8g程度を摂取している人が多い状況でした。意識して、塩分マイナス2gを目指しましょう。

※市ホームページに減塩商品取扱店舗マップ、減塩調理レシピを掲載しています。

集団食中毒防止月間(9月1日～30日)

夏場は思っている以上に体力を消耗し抵抗力も低下しがちのため、食中毒への注意が必要です。特に集団で飲食する機会では、次に注意しましょう。

- ▶液体石けんでしっかり手を洗う
- ▶弁当は食べ切り持ち帰りをしない
- ▶弁当を常温で長時間放置しない

問 宇和島保健所生活衛生課 ☎28-6108

ID:0064766

さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

日 9月14日(火) 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

結核予防週間(9月24日～30日)

結核の早期発見は、重症化を防ぐだけではなく、大切な家族や職場などへの感染拡大を防ぐためにも重要です。

結核検診は肺がん検診(CR)で兼ねることができます。65歳以上の人は年に1回結核検診を受診しましょう。

問 保険健康課保健企画係 ☎24-1111内線3134

ID:0064533

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 ①9月15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 ①9月8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

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 10月7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5月生まれの子どもと保護者

料 無料 申 9月30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

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 9月16日(木) 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 9月14日(火)まで

問 ファミ・サポうわじま(福祉課内)

☎49-7054 FAX 24-1160



ID:0056911