



乳幼児健康診査・保健相談、成人各種健診

▶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：令和4年度日程表は、広報5月号折り込みに掲載します。

育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

とき	受付	ところ
4/8(金)	10:00~11:00	吉田公民館
11(月)	10:00~11:00	三間保健福祉センター
21(木)	10:00~11:00	津島保健センター
27(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 ☎49-7021

FAX 24-1124

ID:0056282

思春期の個別相談

日 4月21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ご案内)

問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2128・2129 FAX 24-1124または各支所健康推進係

ID:0058349

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) 津島支所(2番窓口)
4/11(月)	9:30~10:30	吉田支所
18(月)	9:30~10:30	三間公民館

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

毎日の運動習慣で健康な身体をつくろう！ 問 保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2182

運動は、高血圧の予防改善や心疾患の危険性を減らす・筋力を増す・体重コントロールに効果的です。自身の健康のために、今日からでも手軽にできるウォーキングなどの運動を取り入れましょう。

■ 毎日どのくらい歩いているか知っていますか？

1日の歩数目標値

- ▶ 20~64歳
男性9,000歩 女性8,500歩
- ▶ 65歳以上
男性7,000歩 女性6,000歩

「1回30分以上の運動習慣なし」の人は5割以上います(令和2年度累計)。

歩数	早歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

健康状態を良好に保つためには、1日平均8,000歩程度、そのうち20分程度の速歩きが含まれていることが望ましいとされています。生活習慣病予防のためにも、「自分の普段の歩数」を知ることから始めてみましょう。

毎日の健康づくりに「うわじま歩ポ」

毎日の歩数でポイントを獲得。貯まったポイントをクーポンやお買物券に交換できます。アプリでは、毎日の体重・血圧記録などの健康管理もできるようになりました。



うわじまファミリー・サポート・センター

■サポート会員説明会・養成講習会

- 日 4月13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 4月11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

もぐもぐ子育て講座

- 日 5月10日(火) 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12月生まれの子どもと保護者
 料 無料 申 5月2日(月)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

世界自閉症啓発デー(4月2日)

4月2日の「世界自閉症啓発デー」に合わせて、日本では4月2日～8日を「発達障害啓発週間」としています。発達障がいを知ること、理解することは、誰もが暮らしやすい社会の実現につながると考えられます。ご理解とご支援をお願いします。

- 問 福祉課障害福祉係 ☎24-1111内線2154 FAX 24-1160



ID:0072408

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 ①4月20日(水) 午後2時～4時②平日 午前9時～午後5時 場 ①市役所②市役所など
 料 無料 申 ①4月13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

宇和島市に転入する妊婦さんおよび子どもを連れて転入する人へ

転入の手続きの際に「宇和島市 母子保健サービス」の説明をしています。手続きの際には、窓口にお越しください。

【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康診査受診票は使えなくなりますので注意してください。

- 対 ①転入する妊婦②子どもを連れて転入する人
 持 母子健康手帳、①印かん、転出先で使用していた妊婦一般健康診査受診票②印かん(1歳未満の乳児がいる場合)

- 問 保険健康課母子保健係 ☎49-7021
 FAX 24-1124または各支所健康推進係



ID:0045396・0050215

後期高齢者医療保険料率の改定

県後期高齢者医療広域連合では、医療給付費に見合う保険料収入を確保し健全な運営を維持するため、2年に1度保険料率を見直しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

	改定前	改定後
均等割額	47,720円	49,140円
所得割率	9.02%	9.09%
限度額	64万円	66万円

※年度の途中で被保険者の資格を取得・喪失した場合の保険料は月割で計算されます。

- 問 保険健康課後期高齢者医療係 ☎24-1111内線2187・2181または県後期高齢者医療広域連合 ☎089-911-7734



ID:0044706