



## 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** ①5月18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** ①5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

## 育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

とき	受付	ところ
5/9(月)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
13(金)		吉田公民館
19(木)		津島保健センター
20(金)	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

## 思春期の子を持つ親のつどい

親の悩み、不安な気持ちを語りあうことで少し気持ちを軽くしましょう。

**日** 6月12日(日)午後1時30分～3時

**場** 市役所202会議室

**料** 無料 **対** 思春期の子どもと保護者など

**問** 保険健康課 ☎24 - 1111または各支所健康推進係

ID : 0056275

## 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(16番窓口) 津島支所(2番窓口)
5/9(月)	9:30～10:30	吉田支所
16(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

## 知っていますか？タバコの害

**問** 保険健康課成人保健係 ☎24 - 1111内線2182

喫煙は、ご自身だけでなく、周囲の人にも悪影響を及ぼします(受動喫煙といいます)。一方で禁煙することは、両者にとってメリットがたくさんあります。

### ■たばこは、身体に大きな影響を及ぼします

- ①全身のがんのリスクを高める
- ②心筋梗塞や脳梗塞の危険因子になる
- ③COPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因となる

### ■受動喫煙とは？

他人のたばこの煙を吸うことを、「受動喫煙」といいます。たばこの煙は、喫煙者がフィルターを通して吸い込む煙である「主流煙」とたばこの先から立ち上る煙の「副流煙」の2つの煙があります。「副流煙」には「主流煙」の何倍もの有害物質が含まれており、ニコチンは主流煙の2.8倍、一酸化炭素は4.7倍、アンモニアにいたっては46倍にもなります。そのため、喫煙者本人が吸っている煙よりも周囲の人が吸わされている煙の方が有害なのです。

### ■たばこをやめるとたくさんのいいことが！

#### 〈健康面〉

食事がおいしくなる、肌がきれいになる  
息切れがしなくなる、歯がきれいになる など

#### 〈仕事面〉

集中力が持続し能率が上がる  
イライラしなくなる など

#### 〈その他〉

家族が喜ぶ  
他人へたばこによる不快感を与える心配がなくなる など



## もぐもぐ子育て講座

- 日 6月3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4年1月生まれの子どもと保護者
- 料 無料 申 5月27日(金)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

## さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

- 日 5月26日(木) 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 母子健康手帳
- 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

## 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 5月19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 5月17日(火)まで
- 問 ファミ・サポうわじま(こども家庭課内) ☎49-7054 FAX 24-1160

### ■援助活動助成金

▶ 令和4年4月1日より利用料の一部を助成します。

- 対 うわじまファミリー・サポート・センターの利用会員で、うわじまファミリー・サポート・センターが調整を行ったサポート会員から援助活動を受けている人
- 問 ファミ・サポうわじま(こども家庭課内) ☎49-7054 FAX 24-1160



ID：0074365

## パパママスクール

新しい家族「赤ちゃん」を迎えるこころの準備はできていますか。妊娠、出産、育児について正しい知識を身につけましょう。

- 日 5月29日(日) 午後1時30分～3時30分
- 場 宇和島保健センター(祝森)
- 内 パパの役割、赤ちゃんのお風呂、妊婦体験、簡単メニューの試食、妊娠中の栄養など
- 対 妊婦とその配偶者 定 8組 料 無料
- 申 5月20日(金)まで
- 問 マザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49-7110または各支所健康推進係



ID：0056285

## 看護の日・看護週間

5月12日(木)の「看護の日」を含む一週間を「看護週間」といい、多彩な行事が行われます。

- ふれあい看護体験 日 5月1日(日)～10月31日(月)まで
- 看護の出前授業 日 令和4年4月以降随時
- ※詳しくは、(公社)愛媛県看護協会のホームページをご覧ください。
- 問 (公社)愛媛県看護協会 ☎089-923-1287

ID：0058349

## 思春期の個別相談

- 日 6月2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 または各支所健康推進係