



## 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 ①6月15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 ①6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

## 育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

日	時間	場所
6/6(月)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
10(金)		吉田公民館
15(水)		津島保健センター
20(月)	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

## 歯周疾患検診

市内37カ所の歯科医療機関で受けられます。  
詳しくは市ホームページをご覧ください。

- 日 6月1日(水)～令和5年2月28日(火)
- 対 市内に住む19歳～74歳（歯科医師の管理下で治療中、妊娠中の人は対象外） 料 無料
- 申 直接医療機関へ申し込み
- 問 保険健康課成人保健係 ☎49 - 7021  
ID : 0053751



## まちの健康相談室（一般・成人）

日	時間	場所
平日	9:30～16:00	市役所(16番窓口) 津島支所(2番窓口)
6/13(月)	9:30～10:30	吉田支所
20(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

けんこう

## 健口を守り健康を支えよう！

問 保険健康課成人保健係 ☎24 - 1111内線2182

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間！  
この機会に歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう！

### ■歯磨きの目的

- ①プラーク（歯垢）の除去
- ②歯磨き剤による歯への十分なフッ素供給

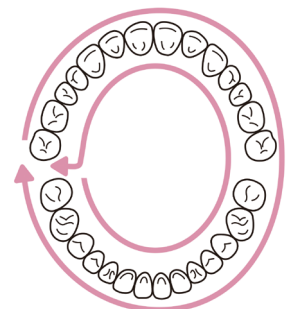


歯や口の中の状況は人それぞれに違いがあり、年代によっても口の健康管理の方法が異なります。まずは自分の歯の状態を知るために歯周疾患検診を受けましょう。

自分に合った歯の磨き方や歯ブラシ選びを知ることからスタート！

## やってみよう！歯磨きレッスン

- ①歯ブラシは鉛筆を持つように（親指・中指・人差し指）握ります。
- ②磨き残しのないように一筆書きのように磨く順番を決めましょう。
- ③すべての歯の面に当てて磨くには5～10分が目安。
- ④フッ素等が流れてしまわないように、すすぎは1回で十分。
- ⑤デンタルフロスや歯間ブラシなどお役立ちグッズも上手に使いましょう。



## もぐもぐ子育て講座

- 日 7月1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2月生まれの子どもと保護者
- 料 無料 申 6月24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

## 不妊専門相談

不妊の悩みを、医師や看護師、助産師が相談に応じます。

詳しくは県ホームページをご覧ください。

- 日 ①毎週水曜13時半～16時半②毎週土曜13時～17時
- 問 ①愛媛大学医学部附属病院 ☎080-7028-9836  
②(一社)愛媛助産師会 ☎080-4359-8187

## ひきこもり相談

保健師による「ひきこもり相談」を行っています。1人で悩まないで相談してください。

- 日 平日午前8時30分～午後5時15分
- 場 宇和島保健所 対 18歳以上のひきこもりの本人およびその家族 料 無料
- 問 宇和島保健所健康増進課 ☎22-5211内線275・283

ID：0060793

## 令和4年度 個別健康診査

市指定の医療機関で受けられます。受診できる医療機関はカレンダー裏面をご覧ください。

- 日 6月1日(水)～令和5年2月28日(火)
- 内 特定健康診査、後期高齢者健診、胃がん(カメラ、透視)・子宮頸がん・肝炎ウイルス検診
- 問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021



ID：0060880

## 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 6月10日(金) 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 6月8日(水)まで
- 問 ファミ・サポうわじま(こども家庭課内)  
☎49-7054 FAX 24-1160



ID：0056911

## 難病医療相談

難病の人の療養生活などの相談を行っています。保健師が相談に応じますが、必要に応じて栄養士・歯科衛生士などが対応します。

- 日 毎月第3火曜日(祝日の場合は翌日) 13時30分～16時 料 無料 申 電話で予約
- 問 宇和島保健所健康増進課 ☎22-5211内線268

ID：0060796

## 後期高齢者の歯科口腔健診

高齢者医療の被保険者を対象に、無料の歯科口腔健診を実施します。

- 日 6月1日(水)～令和5年2月28日(火)
- 場 後期高齢者の歯科健診を実施する歯科医院
- 対 県後期高齢者医療の被保険者 料 無料
- 問 県後期高齢者医療広域連合 ☎089-911-7739



ID：0044709