



## 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17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** ①8月10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

## 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)
8/1月 15月	9:30～10:30	吉田支所 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

## 思春期の個別相談

悩みや不安について、カウンセラーと一緒に考えてみませんか。

**日** 9月8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

ID: 0058349

## 育児・健康相談 (乳幼児・妊産婦)

とき	受付	ところ
8/9(火)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
12(金)		吉田公民館
17(水)		津島保健センター
19(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

健康づくり通信

## 8月10日は「健康ハートの日」

**問** 保険健康課成人保健係 ☎49-7021

心臓病・脳卒中の予防制圧を目指し、日本心臓財団が8月10日を「健康ハートの日」と提唱しています。

愛媛県の心不全死亡率は女性が全国第1位、男性が第2位という心配なデータが出ています。この課題に対して、愛媛県は取り組みを始めたところでは。

そして、宇和島市は県内でも高血圧の人が多く、高血圧対策を強化しているところでは。高血圧が原因となって発症しやすい「心不全」を予防するために、できることから取り組んでみませんか？

愛媛のハート、まもりたいけん



暑くても寒くても、休むことなく働いている心臓を思いやり、健康について考える「こころとからだの休日」を過ごしてみませんか？

### 健康ハート10か条

- ① 血圧とコレステロールを正常に
- ② 脂肪の摂取は、植物性を中心に
- ③ 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩
- ④ 食品は、栄養バランスを考えて
- ⑤ 食事の量は、運動量とのバランスで  
甘いものには要注意
- ⑥ つとめて歩き、適度な運動
- ⑦ ストレスは、工夫をこらして上手に発散
- ⑧ お酒の量は、自分のペースでほどほどに
- ⑨ タバコは吸わない。頑固に禁煙
- ⑩ 定期検診をすれずに (毎年一度は健康診断)

## さくらぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

双子、三つ子などの多胎児を持つ親同士集まって、親子遊びや座談会で語り合いませんか。

**日** 9月5日(月) 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

■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：900～1,000円/時間)

■サポート会員説明会・養成講習会

**日** 8月10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8日(月)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

## 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26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** 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

## 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。仲間づくりをしながら、楽しく学習してみませんか。

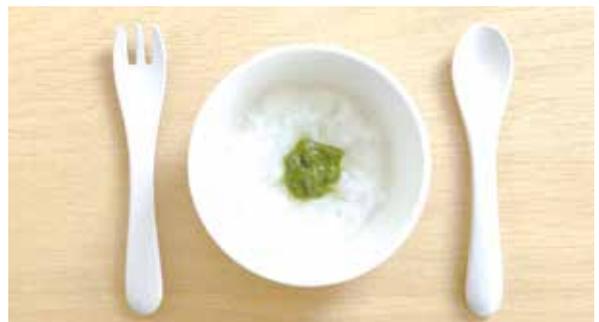
**日** 9月2日(金) 午後1時20分～3時(受付：午後1時～) **場** 宇和島保健センター(祝森)

**内** 身体計測、講話、育児・栄養相談など

**対** 令和4年4月生まれの子どもと保護者

**料** 無料 **申** 8月26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