



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21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** ①9月14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2182③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
9/9(金) 12(月)	10:00～11:00	吉 田 公 民 館 三間保健福祉センター
21(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)
22(木)	10:00～11:00	津 島 保 健 セ ン タ ー

- 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

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)
9/20(火) 26(月)	9:30～10:30	三 間 公 民 館 吉 田 支 所

- 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

命の「門番」ゲートキーパー

【ゲートキーパーとは】

悩んでいる人に気づき、声をかけ話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

■気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

■声かけ

「眠れていますか?」「どうしたの?」

■つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

※どこに相談したら良いかわからないときは、市役所保険健康課または各支所健康推進係の保健師にご相談ください。

■見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

気づいてほしいSOSサイン

- ▶口数が減った
- ▶悩んでいる様子
- ▶食欲がない・痩せた
- ▶体調が悪そう
- ▶元気がない
- ▶よく眠れていない様子 など

一人ひとりがゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場でできることを実行することで尊い命を救うことができるのです。大切な命を守るために、あなたの力を貸してください。

「Withコロナ」の今、命の門番であるゲートキーパーがより一層必要とされています。
あなたの大切な人のいのちを守るためにゲートキーパーの役割を理解しましょう。

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。

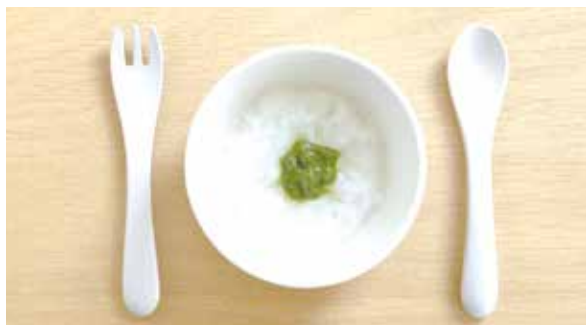
日 10月6日(木) 午後1時20分～3時(受付：午後1時～) 場 宇和島保健センター(祝森)

内 身体計測、講話、育児・栄養相談など

対 令和4年5月生まれの子どもと保護者

料 無料 申 9月29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

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 9月15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13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



ID：0056911

「愛(え)顔(がお)歩いて走って健康チャレンジ」参加者募集!

愛媛県ではスマートフォンなどを利用したウォーキング・ランニングイベントを開催中です。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

日 ～令和5年3月 対 県在住者 料 無料

問 株式会社アールビーズ 四国事業所 ☎070-4026-6051



ID：0043448

「食生活改善推進員養成講座」受講生募集

食生活を中心とした健康づくりについて、知識を深める講座です。

日 9月15日(木) 午後1時～4時

場 市役所

料 無料

持 筆記用具

申 講座開催日の3日前までに電話で申し込み

問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2179



ID：0066324