



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** ①10月19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** ①10月12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
10/11(火)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
14(金)		吉田公民館
20(木)		津島保健センター
25(火)	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

もぐもぐ子育て講座

- 日** 11月2日(水) 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6月生まれの子どもと保護者
- 料** 無料 **申** 10月26日(水)まで
- 問** 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2131・2179または各支所健康推進係

ID:0056284

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)
10/11(火)	9:30～10:30	吉田支所
17(月)		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

産後のママにはサポートが必要

産後は元の体に戻るために、ホルモンなどの急激な変化から気持ちの落ち込みなどを経験します。まずは心身の休養が大事。家族がママのリラックスできる時間を作るようにして、ママの気持ちに耳を傾けましょう。

産後のママの様子で次のチェック項目にあてはまるものはありますか？

- 子どもがかわいく思えない。
- 育児に自信が持てない。
- 子どものお世話がまったくできない。
- 表情が無くなってきた。
- 疲労感が強く活動する気力がない。
- ささいなことにイライラする。
- この先待つ楽しいことが考えられない。
- 心配や不安で頭がいっぱいになる。

■気持ちを軽くするヒント

- ▶ 家族、友人、それ以外の人など相談できる(自分の気持ちを吐き出せる)人を見つけておく
- ▶ 産前から産後の生活のイメージをしておく
- ▶ 不安やイライラが募っても自分を責めず、できていることに目を向ける
- ▶ 子育て支援のサービスを積極的に活用する

■市では産後ケア事業で産後のママをサポートしています。

- ▶ 市内産科医療機関でケアを受ける「宿泊型」「日帰り型」
- ▶ 市内助産院の助産師による自宅で受けるケア「訪問型」

詳しくは、お問い合わせください。

- 問** マザーズステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49-7110

臓器提供意思表示カード

健康保険証、運転免許証、マイナンバーカード、意思表示カード、インターネットによる意思登録で臓器提供の意思表示をすることができます。提供をしたくない人もその意は尊重されます。

臓器提供意思表示カードは、市役所および各支所、郵便局、一部のコンビニなどにあります。

問 宇和島保健所企画課医療対策係 ☎22 - 5211
ID: 0065782

思春期の子を持つ親のつどい

- 日 10月16日(日) 午後1時30分～3時
場 市役所202会議室
対 思春期の子どもと保護者など 料 無料
申 初参加の場合は申込が必要（参加予定者がいない場合は開催しないことがあります）
問 保険健康課 ☎24 - 1111内線2128・2129または各支所健康推進係

ID: 0056275

高齢者のインフルエンザ予防接種

対 市内に住民票があり、接種する時65歳以上または60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器などに障がいのある人（身体障害者手帳1級相当）

料 1,000円（接種は1回）

申 10月15日(土)～12月31日(土)の間に直接医療機関に申し込み接種

問 保険健康課保健企画係 ☎24 - 1111
内線2137



ID: 0006618

パパママスクール

- 日 10月23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 10月14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

健康診査・健康診断

乳幼児健康診査

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。

問 保険健康課母子保健係 ☎49 - 7110



ID: 0068224

特定健康診査

日程表は、広報6月号折り込みに掲載しています。

問 保険健康課成人保健係 ☎49 - 7021



ID: 0049685

就学時健康診断

対象となる子どもの保護者に「就学時健康診断通知書」を送付します。

日程や実施会場は市ホームページをご覧ください。

対 令和5年4月に小学校または特別支援学校へ入学する予定で、平成28年4月2日～平成29年4月1日の間に生まれた人

問 学校教育課 ☎49 - 7031



ID: 0013324

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 10月27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

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

サポート会員を募集します。

- 日 10月14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 料 無料
申 10月12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