



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** ①11月16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** ①11月9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
11/11(金)	10:00～11:00	吉田公民館
14(月)		三間保健福祉センター
17(木)		津島保健センター
18(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

ひきこもり家族のつどい

- 日** 12月16日(金) 午後2時～3時30分
- 場** 宇和島保健所
- 対** ひきこもり(半年以上他者との交流を避けて家にいる状態)の本人が18歳以上の人の家族
- 料** 無料 **申** 電話
- 問** 宇和島保健所健康増進課 ☎22-5211内線275・283

ID:0080766

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)
11/7(月)	9:30～10:30	吉田支所
21(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

糖尿病の自己管理グッズ

～糖尿病連携手帳を活用しよう～

問 保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2123

1 自分の血糖値、HbA1cの値を知っていますか？

- ①早朝空腹時血糖値126mg/dL以上
- ②75gOGTT(糖負荷試験)で2時間値200mg/dL以上
- ③随時血糖値200mg/dL以上
- ④HbA1c(過去1～2か月の平均の血糖値を反映したもの)が6.5%以上

①～④いずれかに該当する場合は「糖尿病型」と判定され、医療機関の受診が必要です。

2 糖尿病と診断されたら・・・

合併症を発症・悪化させないために、定期的に医療機関を受診し、血糖値やHbA1c値をコントロールすることが大切です。

糖尿病の合併症には
次のようなものがあります。

脳梗塞、網膜症、狭心症・心筋梗塞
歯周病、腎症、足の壊疽、神経障害



3 糖尿病連携手帳を活用しよう

糖尿病連携手帳は日本糖尿病協会が発行しており、病院やクリニックから糖尿病患者さんに無料で渡しています。自分自身で経過を確認したり、自己管理することにも有効です。また、かかりつけ医や眼科医、歯科医、薬剤師、ケアマネジャーが検査結果や治療方針を共有し連携するためにも活用されます。合併症の発症・悪化をさせないため、持っている人は必ず診察時に持参しましょう。

健康づくり通信

もぐもぐ子育て講座

- 日 12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7月生まれの子どもと保護者
- 料 無料 申 11月25日(金)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

思春期の子を持つ親のつどい

- 日 11月18日(金) 午後7時30分～9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

さくらぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-

- 日 11月12日(土) 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

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 12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

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 11月10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 11月8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

健康診査・健康診断

■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

■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

