



## 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
- 📅 ① 1月18日(水) 午後2時～4時 ②③平日 午前9時～午後5時
- 📍 ①③市役所 ②市役所など 📄 無料
- 📞 ① 1月11日(水)まで ②③ 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
1/10(火)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
13(金)		吉田公民館
26(木)		津島保健センター
24(火)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)

- 📄 無料 📄 母子健康手帳、バスタオル(1歳半未満)
- 📞 ② 保険健康課母子保健係 ☎49-7021
- 📠 24-1124

ID:0056282

## 食生活改善推進員養成講座

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。

- 📅 1月27日(金) 午前9時～午後1時30分
- 📍 宇和島保健センター(祝森) 📄 無料
- 📄 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル
- 📞 1月24日(火)までに電話で申し込み
- 📞 ② 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2179



ID:0066324

## 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)
1/16(月)	9:30～10:30	吉田支所 三間公民館

- 📄 健康全般の相談および健診結果説明 📄 無料
- 📞 ② 保険健康課成人保健係 ☎49-7021
- 📠 24-1124

ID:0056283

健康づくり通信

## 急激な血圧変動にご注意を！！

📞 ② 保険健康課成人保健係 ☎49-7021

「高血圧対策」は、市の健康課題の取組みの1つです。市民一人一人が血圧の変動(日内変動)について知り、自分の心身の状態をより正確に把握することで、日々の健康管理に役立てましょう。

### ■ 血圧の変動を招く原因とは？

血圧変動には自律神経と動脈硬化が関係しています。温度の変化、食事、入浴、活動、睡眠のほか、緊張やストレスなどによっても変動します。

### ■ 血圧変動が激しいとどうなる？

- ① 血圧の変動が強いと動脈硬化がより進行する
- ② 血管が固くなっている人ほど血圧変動が強い

### ■ 血圧の1日の変動幅は？

血圧の変動幅は、通常10～30mmHgです。高齢者や血圧が高い人は血管の弾力性がなく、血圧の上昇が起こりやすいので注意が必要です。

### ■ 急激な血圧の変動を防ぐポイント

- ① 血圧の変化を知っておく  
血圧値を知るために1日2回(起床時1時間以内の排尿後・朝食前と就寝時)、安静状態で測りましょう。
- ② 部屋の温度を管理する  
10℃以上の差があると、室内にいても血圧が大きく変動しやすくなります。

- ③ 塩分の多い食事を控える  
塩分は水を引き付ける性質があり、摂り過ぎると血液中の水分量が増え、心臓に大きな負荷がかかり、高血圧の原因になります。
- ④ 運動習慣をつける  
体を動かすと血管が開き、柔らかくなるので、血圧が上がりにくくなります。

## さくらんぼサロン - 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 1月16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

## もぐもぐ子育て講座

- 日 2月3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9月生まれの子どもと保護者  
料 無料 申 1月27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

## 思春期の個別相談

- 日 1月26日(休)  
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 1月19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 1月17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

## 思春期の子を持つ親のつどい

- 日 令和5年2月5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

## 健康診査・健康診断

### ■特定健康診査

日程表は令和4年広報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