



## 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 ①2月15日(水) 午後2時～4時②③平日 午前9時～午後5時 場 ①③市役所②市役所など
  - 料 無料 申 ①2月8日(水)まで
  - 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
- I D : 0057035

## 育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

- | とき      | 受付          | ところ           |
|---------|-------------|---------------|
| 2/10(金) | 10:00～11:00 | 吉田公民館         |
| 13(月)   |             | 三間保健福祉センター    |
| 16(木)   |             | 津島保健センター      |
| 20(月)   | 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
- I D : 0056282

## もぐもぐ子育て講座

- 日 3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10月生まれの子どもと保護者
  - 料 無料 申 2月24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
- I D : 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)<br>津島支所(2番窓口) |
| 2/20(月) | 9:30～10:30 | 吉田支所                     |
| 27(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
- I D : 0056283

## 健康づくり通信

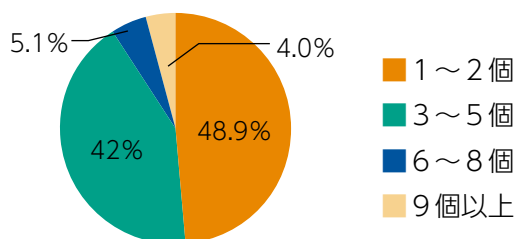
### 皆さんは、ミカンを1日何個食べますか？ 問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021

吉田地区で実施した「ミカン摂取量調査」結果と、旬の果物「ミカン」に含まれるカリウムの量を紹介します。

#### ■ミカン調査結果

吉田地区で、令和3年度の集団健診受診者や公民館運営審議会、公民館来館者に対し、「ミカンを1日に何個食べるか？」を調査しました。528人に協力してもらい、約半数の48.9%の人が、ミカンを1～2個食べると回答していて、かんきつ農家の多い吉田地区ですが、適量を食べていることが分かりました。

1日に食べるミカンの個数



#### ■果物は1日100～200g食べましょう

ミカンに含まれるカリウムには、摂取した塩分を排泄する働きがあります。温州ミカン1個(100g)に、カリウムは150mg含まれています。ミカンなら、1日2個を目安に食べるようにしましょう。

高血圧予防にもカリウムは大きな役割を果たします。果物以外にも、野菜やキノコ、海藻類も、カリウムが多く含まれています。おいしく食べて高血圧予防に取り組みましょう。



## 宇和島市愛顔っ子応援券の有効期限

第2子以降の子どもが生まれた世帯に、県内企業生産製品に限る紙おむつ購入の際に利用できる券を交付しています。

令和3年度に交付した応援券（オレンジ色）の有効期限は3月31日（金）までです。期限内に使用してください。

問 子育て世代家庭課子育て給付係 ☎24-1111内線2141 FAX 24-1160



ID: 0069115

## 石綿による疾病の労災補償制度

中皮腫や肺がんなどを発症し、石綿ばく露作業に労働者として従事していたことが原因と認められた場合、労災保険給付や特別遺族給付金が支給されます。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが特徴です。

問 愛媛労働局労災補償課 ☎089-935-5206 または宇和島労働基準監督署 ☎22-4655

ID: 0084077

## パピママスクール

日 3月5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 2月24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

## 高齢者はり・きゅう施術費助成

対 市内に住む75歳以上または障がい認定で後期高齢者医療保険に加入している人が、指定施術所で受けた施術料

内 1術：770円、2術：840円（1ヵ月に10回まで。毎年度申請が必要）

申 2月1日(水)から高齢者福祉課または市指定施術所にて手続き可（印かんが必要）

問 高齢者福祉課 ☎24-1111内線2160

ID: 0022221

## 思春期の個別相談

日 3月2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

## さくらんぼサロン - 多胎児を育てる親子のつどい -

日 3月9日(木) 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胎・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

## 健康診査・健康診断

① 特定健康診査

日程表は広報令和4年6月号折り込みに掲載しています。



ID: 0049685

② 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。



ID: 0068224

問 保険健康課①成人保健係 ☎49-7021 ②母子保健係 ☎49-7110