



## 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** ①4月12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** ①4月5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)

日	受付	場所
4/10(月)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
13(木)		津島保健センター
21(金)		吉田公民館
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

I D : 0056282

## 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

対象者には4月初旬、個別に案内を送付します。

- 対** 市在住で、令和5年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人、または心臓、腎臓、呼吸器もしくは免疫の機能に障害者手帳1級相当の障がい有する人(既に接種済みの人は対象外) **料** 4,000円
- 問** 保険健康課保健企画係 ☎24 - 1111  
内線2137
- 
- I D : 0072473

## まちの健康相談室(一般・成人)

日	受付	場所
平日	9:30～16:00	市役所(16番窓口) 津島支所(2番窓口)
4/10(月)	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

I D : 0056283

## 健康づくり通信

### 毎日の運動が健康な身体づくりの鍵！ **問** 保険健康課成人保健係 ☎24 - 1111内線2182

#### ■ 普段どのくらい身体を動かしていますか？

市の国民健康保険加入者への調査(R2年度)によると、「1日30分以上の運動習慣なし」の人は約5割います。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、『+10』がうたわれています。

忙しい毎日の中で、まとまった運動をする機会を確保できないという人でも、今よりも10分多く身体を動かすことが健康な身体づくりのためには大切です。ぜひ、今日から始めてみましょう！

+10の実施は「死亡リスク2.8%」「生活習慣病発症3.6%」「がん発症3.2%」低下させるといわれています。

#### ■ 健康づくりに「うわじま歩ポ」をご利用ください

歩数や健康診査受診に応じて歩ポイントを、スポーツ施設有料利用などで「うわポン」(スタンプ)を獲得できます。貯まった歩ポイントやスタンプは、市内の取扱店で利用できるクーポンや1,000円相当のお買い物券(健康マイレージ共通達成券)と交換できます。

「ふりカエル習慣」では毎日の健康管理(食事や運動などの生活習慣チェック、体温・体重・血圧記録)ができます。ぜひご利用ください。

歩ポの登録はこちらから！



## 宇和島市に転入される妊婦さん、0歳～7歳6ヵ月の子どもがいる人へ

転入手続きの際に「母子保健サービス」の紹介と各種受診票などを交付します。

### 【交付物】

- ▶妊婦一般健康診査受診票
- ▶妊婦歯科健康診査受診票
- ▶新生児聴覚検査受診票
- ▶乳児一般健康診査受診票
- ▶予防接種手帳

転入前の市町村で交付された健診受診票は使えなくなりますので注意してください。

- 対** ①転入する妊婦②0～7歳6ヵ月の子どもを連れて転入する人
- 持** 母子健康手帳、①印かん、転出先で使用していた妊婦一般健康診査受診票②印かん(1歳未満の乳児がいる場合)
- 問** 保険健康課母子保健係 ☎49-7021または各支所健康推進係



ID: 0058112

## 子どもの発達相談窓口

保健師などが発達や育ちについての不安や悩みを聞き、育て方のコツを一緒に考えます。

- 日** 平日 午前8時30分～午後5時
- 内** 電話相談、来所相談、訪問相談※原則予約制
- 対** 市在住の子育て中の人 **料** 無料
- 問** 福祉課障害福祉係 ☎24-1111内線2149



ID: 0056968

## 子宮頸がん予防ワクチン接種

令和5年4月1日(土)から、これまで使用していた2価、4価ワクチンに加え、9価ワクチン(シルガード9)も接種可能になります。

- 対** 小学6年～16歳になる年度にあるか平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれで、3回の接種が終わっていない女子
- 問** 保険健康課保健企画係 ☎24-1111内線2137



ID: 0072274

## 思春期の個別相談

- 日** 4月20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ご案内)
- 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

## もぐもぐ子育て講座

- 日** 5月11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12月生まれの子どもと保護者
- 料** 無料 **申** 5月2日(火)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

## 乳幼児健康診査

子どものころやからだの成長・発達を確かめる大切な機会です。対象者には検診日の1ヵ月前ごろに封書にて通知します。また、検診日は「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

## パパママスクール

- 日** 5月21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** 10組 **料** 無料
- 申** 5月12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: 0056284