



愛媛県H I V検査普及週間

6月1日(休)～7日(休)は「愛媛県H I V検査普及週間」です。この機会にH I V検査を受けてみませんか。

場 南予地方局 **料** 無料

申 毎週火曜 10時～11時に来所(祝日除く)

問 宇和島保健所健康増進課感染症対策係 ☎22 - 5211内線267



育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

日	受付	場所
5/8(月)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
10(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)
12(金)	10:00～11:00	吉田公民館
18(木)		津島保健センター

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

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 6月8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

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)
5/8(月)	9:30～10:30	吉田支所
15(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

受動喫煙を防いで健康を守ろう！

問 保険健康課成人保健係 ☎24 - 1111内線2183

たばこは、吸っている本人だけでなく、受動喫煙によって周りにいる人にも健康被害をもたらします。家族や周りの人のために、ぜひ禁煙生活をはじめてみましょう！

受動喫煙がおよぼす影響

国内では、受動喫煙が原因で年間約15,000人が死亡しています。

死亡の原因としては、脳卒中、虚血性心疾患、肺がんなどが多く、女性特有の子宮頸がんの発症率も高まると言われています。また、受動喫煙のある人は肺がんのリスクが1.3倍になるという研究報告もあります。

さらに、子どもへの健康被害も深刻で、乳幼児突然死症候群などの原因となります。

どんな時にたばこを吸いたくなりますか？

- 朝目が覚めた時 ご飯を食べた後 お酒を飲んだとき
 寂しいと感じたとき 仕事の休憩時間

禁煙のコツ

- ①朝、目が覚めたとき…すぐに顔を洗う、冷水を飲む
- ②ご飯を食べた後…すぐ歯磨きをする
- ③寂しいと感じたとき…低カロリーのを数種類持ち歩く、歯を磨く
- ④仕事の休憩時間…職場の人に禁煙宣言をする、喫煙者の周囲に近づかない
- ⑤お酒を飲むとき…トイレなどで席を立ち気分を変える、冷水を置いておき吸いたくなったら飲む

禁煙外来や禁煙補助剤など禁煙のサポートを受けることもできます。保健師へご相談下さい。

もぐもぐ子育て講座

離乳食に関する不安や疑問に栄養士と保健師が答えます。仲間作りをしながら、みんなで楽しく学習してみませんか？

- 日 6月7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5年1月生まれの子どもと保護者
- 料 無料 申 5月31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

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 5月19日(金) 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

ムシ歯予防教室

親子で楽しくムシ歯予防について学びませんか。子どもだけでなく、保護者向けの検診・検査コーナーも設けています。

- 日 6月3日(土) 午後1時30分～(城南・宇和海・三間地区)、午後2時～(城北・吉田地区)、午後2時30分～(城東・津島地区) 場 市役所
- 内 歯科検診・歯科相談、唾液チェックによるムシ歯リスクなど検査、歯科物品など展示、お土産コーナー
- 対 1歳～小学3年生以下の子どもとその保護者
- 問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2128



ID:0086223

心の健康相談

「こころ」のことで、心配していることはありませんか？すべての年齢の人を対象に「こころの健康」に関する個別相談を予約制で実施しています。

- ▶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 ①5月17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 ①5月10日(水)まで
- 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



「こころ」のことで、心配されていることはありませんか？市ではすべての年齢の方を対象に「こころの健康」に関する個別相談を予約制で実施しています。



まずはお気軽にご連絡ください

たとえば...
•眠れない
•抱もする気がしない
•お酒がやめられない
•家族がひきこもっている など

ID:0057035