



## 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** ①6月21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** ①6月14日(水)まで

**問** ①②保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2123  
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)

日	受付	場所
6/9(金)	9:30～11:00	宇和島保健センター (祝森)
12(月)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
15(木)	10:00～11:00	津島保健センター
16(金)	10:00～11:00	吉田公民館

**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

## 健康診査・健康診断

### ①特定健康診査

日程表は広報令和5年5月号折り込みに掲載しています。

### 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。



**問** 保険健康課①成人保健係 ☎49-7021②母子保健係 ☎49-7110

## 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)
6/12(月) 19(月)	9:30～10:30	吉田支所 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

## 健康な身体は健康なお口から！

**問** 保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2182

歯周病は、日本人の歯を失う原因第1位であり、歯だけでなく全身に悪影響を及ぼす怖い病気です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に自分の歯の健康管理を見直してみましょう。

### ■歯周病について

歯と歯ぐきの間にとまったプラークにすみつく「歯周病菌」によって、歯ぐきに炎症が起こる感染症です。「歯周病菌」が歯ぐきの血管から血流のことで全身に感染し、さまざまな病気を引き起こします。

### ■歯周病によって発症・悪化させる病気

糖尿病、狭心症、心筋梗塞、誤嚥性肺炎、骨粗鬆症、認知症、早産、低出生体重児

### ■歯周疾患検診でチェック

歯周病の早期発見は、歯の喪失を防ぎ、全身の健康維持に役立ちます。気になる症状がなくても、ぜひ年に1回検診を受けてみませんか？

**日** 6月1日(木)～令和6年2月29日(木) **対** 19～74歳

**料** 無料 (治療を行う場合は有料)

### ■こんな症状はありませんか？

- 口臭が気になる
- 歯を磨くと血が出る
- 歯ぐきがブヨブヨする
- 歯が長くなったような気がする

このような症状が出てくると、歯周病がかもしれません。知らず知らずのうちに進行するため気づいたときには重症化していたということもあります。



## 後期高齢者の歯科口腔健診

後期高齢者医療の被保険者を対象に、無料の歯科口腔健診を実施します。

- 日 6月1日(木)～令和6年2月29日(木)  
場 後期高齢者の歯科健診を実施する歯科医院  
対 後期高齢者医療被保険者 料 無料  
問 愛媛県後期高齢者医療広域連合保健事業係 ☎089-911-7739



ID:0044709

## 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 7月7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5年2月生まれの子どもと保護者  
料 無料 申 6月30日(金)まで  
問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2129・2179または各支所母子保健担当



ID:0056284

## 歯周疾患検診

市内35カ所の歯科医療機関で受けられます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 日 6月1日(木)～令和6年2月29日(木)  
対 市在住の19～74歳 (歯科医師の管理下で治療中、妊娠中の人は対象外)  
料 無料 申 直接医療機関へ申込  
問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021



ID:0053751



## 新型コロナウイルス関連情報 COVID-19

### 感染症法上の位置づけ変更後の療養について

陽性となった場合でも、法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは個人の判断に委ねられます。国が推奨している療養期間は次のとおりとなっていますので、参考にしてください。

#### ■外出を控えることが推奨される期間

- ▶特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日目として5日間は外出を控えること。
- ▶5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子を見ること。

#### ■周りの人への配慮

- ▶発症後10日間が経過するまではウイルス排出の可能性のあることから、不織布マスクを着用したり、高齢者など感染時のリスクが高い人との接触は控えるなど、周りの人へうつさないよう配慮しましょう。

#### ■同居の家族などが陽性となった場合

- ▶濃厚接触者として特定されることはなくなりました。家族などの発症日を0日目として、特に5日間は体調に注意すること。7日目までは発症の可能性のあることから、基本的な感染対策の継続や高齢者など感染時のリスクの高い人との接触は控えるなど配慮しましょう。

問 保険健康課保健企画係 ☎24-1111内線2122 FAX 24-1124