



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 ①9月20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 ①9月13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
- I D : 0057035

育児・健康相談 (乳幼児・妊産婦)

- | 日 | 受付 | 場所 |
|--------|-------------|---------------|
| 9/8(金) | 10:00～11:00 | 吉田公民館 |
| 11(月) | 10:00～11:00 | 三間保健福祉センター |
| 14(木) | 10:00～11:00 | 津島保健センター |
| 26(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

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・9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) |
| 9/19(火) | 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
- I D : 0056283

健康づくり通信

「自分のがんにならない」と 思っていないませんか？

問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021内線2182

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなると言われています。
また、市での主な死因の第1位となっていて、誰にでも起こる病気です。特に男性は、50歳代半ば以降からがんになる人が急増しています。

がんは命に関わる病気ですが、早期発見・治療することで約9割が治ると言われています。
定期的ながん検診を受け、がんになりにくい生活習慣を身につけることが大切です。

■生活習慣でがんを 防ぎましょう！

- ①規則正しい生活
早寝、早起き、朝ご飯
- ②バランスのとれた食事
野菜や果物の摂取、塩分を控える
- ③適度な運動
- ④太り過ぎ、痩せ過ぎに注意
- ⑤たばこは吸わない
- ⑥お酒を飲み過ぎない

■がん検診を受けましょう！

検診受診が面倒、異常が発見されることが怖いと思いませんか？がんは、早い段階では症状のないことがほとんどです。症状が出る前にがんを見つけるために、がん検診を受けましょう。

市ではがん検診を実施しています。今年度より、肺がんX線・大腸がん・胃がんバリウム・子宮頸がん・乳がんマンモグラフィ検診の自己負担金が無料となりました。この機会にぜひ年に一度がん検診を受診しませんか？

詳しくは、市のホームページ、広報5・6月号をご確認ください。

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 10月6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5月生まれの子どもと保護者
料 無料 申 9月29日(金)まで
問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2131・2179または各支所母子保健担当



ID：0056284

パパママスクール

妊娠・出産・育児についての正しい知識を身につけましょう！

- 日 10月15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 10月6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または各支所母子保健担当



ID：0056285

さくらんぼサロン - 多胎児を育てる親子のつどい -

- 日 9月28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

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。

- 日 9月22日(金) 午後1時～4時 場 市役所
料 無料 申 9月19日(火)までに電話で申し込み
問 保険健康課母子保健係 ☎24-1111内線2179



ID：0066324

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 9月21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 要予約(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または各支所母子保健担当

ID：0058349

さくらサロン

がんと向き合っている人のための交流の場です。気軽にご参加ください。

- 日 9月27日(水) 午後1時30分～3時
場 市立宇和島病院 北棟1階 多目的栄養相談室
内 交流会 対 がん患者と家族(遺族含む)
問 市立宇和島病院地域連携室 ☎25-1111内線22022

