



## 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 ①10月11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 ①10月4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            |
|----------|-------------|---------------|
| 10/10(火) | 10:00～11:00 | 三間保健福祉センター    |
| 11(水)    | 10:00～11:00 | 津島保健センター      |
| 13(金)    | 10:00～11:00 | 吉田公民館         |
| 24(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

## もぐもぐ子育て講座

- 日 11月2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5年6月生まれの子どもと保護者
  - 料 無料 申 10月26日(木)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
- I D : 0056284

## 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)<br>津島支所(2番窓口) |
| 10/16(月) | 9:30～10:30 | 吉田支所<br>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

### 一緒に考えよう、これからの私

問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021内線2184

自身のこれからの健康のために、保健師・管理栄養士と一緒に生活習慣について考えてみませんか？

#### ■特定保健指導で生活習慣について考えましょう

特定健診の結果から、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善で予防効果が多く期待できる人に対して、保健師・管理栄養士が生活習慣を見直すためのサポートを行います。対象者には、健診結果に特定保健指導の案内を同封します。



I D : 0049679

#### ■特定保健指導には3つの方法があります

- ▶保健師・栄養士との面接  
市役所や訪問で保健師、栄養士と面接を行い、一緒に生活習慣について考えます。
- ▶オンライン面接  
来所が難しい、自宅で保健指導を受けたい人はZOOMで特定保健指導を受けることができます。
- ▶とくとくジムチャレ  
毎月500円の自己負担で3か月間市内のフィットネスジムに通い、理学療法士や健康運動指導士などの専門スタッフによる食事面・運動面でのサポートが受けられます。



I D : 0080867



## 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 ☎49-7021

②母子保健係 ☎49-7110

### ■就学時健康診断

対象となる子どもの保護者に「就学時健康診断通知書」を送付します。

日程や実施会場は市ホームページをご覧ください。

対 令和6年4月小学校または特別支援学校へ入学する予定で、平成29年4月2日～平成30年4月1日の間に生まれた人

問 学校教育課管理係 ☎49-7031



ID：0013324

## 薬と健康の週間（10月17日～23日）

薬は安全に効果的に使用してください。

▶使用前に薬の添付文章をよく読みましょう

▶用法・容量を守りましょう

▶薬の形にあった服用方法を守りましょう

▶薬の飲み合わせ（相互作用）に注意しましょう

問 県薬務衛生課薬事係 ☎089-912-

2391または（一社）愛媛県薬剤師

会 ☎089-941-4165



ID：0079427

## 薬物や危険ドラッグ相談窓口

▶薬物相談：①宇和島保健所 ☎28-6105②愛媛

県心と体の健康センター ☎089-911-3880

▶危険ドラッグ相談：③宇和島保健所 ☎28-

6105④県庁薬務衛生課 ☎089-912-2393

日 ①水曜日 午前10時～午後3時②～④平日 午

前8時30分～午後5時15分

問 宇和島保健所企画課医療対策係 ☎22-

5211



ID：0065786

## 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 10月26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

## 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 10月26日(木) 午前9時～午後1時

場 和霊公民館 料 無料

申 10月23日(月)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

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

対 市内に住民票があり、接種する時65歳以上または60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器などに障がいのある人(身体障害者手帳1級相当)

料 1,000円(接種は1回)

申 10月15日(日)～12月31日(日)の間に直接医療機関に申し込み

問 保険健康課保健企画係 ☎24-1111内線3161

ID：0053900

## 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 10月25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

