



## 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** ①2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** ①2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
2/9(金)	10:00～11:00	吉田公民館
13(火)	10:00～11:00	三間保健福祉センター
20(火)	9:30～11:00	宇和島保健センター(祝森)
22(木)	10:00～11:00	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  
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6月号(カレンダー)・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  
ID:0049685



## 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)
2/19(月)	9:30～10:30	三間公民館
26(月)	9:30～10:30	吉田支所

**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  
ID:0056283

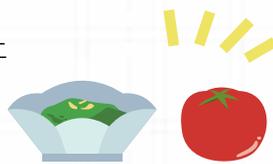
健康づくり通信

## 旬の野菜をおいしく食べよう

健康づくりのために欠かせない野菜摂取。身体の調子を整えるビタミン、ミネラルを旬の野菜からしっかり取りましょう。

### ■ 1日の野菜摂取目標量は？

- ▶大人350g以上、子ども300g以上
- 例：おひたし(小鉢)約70g  
トマト(1個)約100g



### ■ 野菜をたくさん取るための工夫

- ▶加熱するとかさが減って食べやすい
- ▶汁ものや鍋ものにしっかり使う
- ▶冷蔵庫や冷凍庫に常にストックする

### ■ 野菜摂取のタイミングは？

- ▶代謝のために必要なビタミン、ミネラルは、壊れやすいので毎食取る
- ▶特に空腹時間が長く、不足しがちな朝食にきちんと取る

### ■ おいしく野菜を食べるコツ

- ▶旬の新鮮な野菜を食べる
- ▶薄味で素材の味を味わいながら楽しむ
- ▶いろいろな調理法で楽しむ

### ■ 「宇和島市食生活改善推進協議会」に入会しませんか？

- ▶市内に11支部あり、公民館などで健康づくりの研修会や調理実習をしています。
- ▶料理が苦手な人も大丈夫です。仲間と楽しく過ごせます。
- ▶健康のための知識や調理の工夫など、いろいろな情報収集ができます。

**問** 保険健康課母子保健係 宇和島市食生活改善推進協議会事務局 ☎49-7021内線2179

## もぐもぐ子育て講座

- 日 3月5日(火) 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10月生まれの子どもと保護者
- 料 無料 申 2月27日(火)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

## 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 3月7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

## ファミリー・サポート・センター

- サポート会員説明会・養成講習会
- 日 2月22日(木) 午後1時30分～4時
- 場 子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内)
- 対 市内に住む20歳以上で子育てを手伝いたい人
- 料 無料 申 2月20日(火)まで
- 問 ファミ・サポうわじま(こども家庭課内) ☎49-7054



ID:0056911

## パパママスクール

- 日 3月10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 3月1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:0056285

## うわじま歩ポ達成券がRUCPOINTに

4月からうわじま歩ポ達成券(健康マイレージ共通達成券)がRUCPOINT(宇和島市電子地域ポイント)に変わるので、RUCPOINTアプリのインストールが必要です。



ここからインストール



▶ 利用には、メールアドレスとパスワードの登録が必要です。すでに「うわじま歩ポ」に登録している人は、同じメールアドレスで登録してください。

### 「うわじま歩ポ」に登録しているメールアドレスの確認方法

- ① アプリを開いてマイページを選択
- ② 「編集」をタップ
- ③ 「会員情報を変更する」をタップ
- ④ 「メールアドレス」欄を確認

- 問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021



ID:0048182

## 県不育症検査費用助成事業

県では、保険適用を見据えて先進医療として実施される不育症検査を対象に、検査に要する費用の一部を助成しています。

- 内 1回の検査に係る費用の7割に相当する額(上限6万円) 対 県内に住む既往流死産回数が2回以上ある人
- 問 宇和島保健所 ☎22-5211



ID:0095276

## 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 2月28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

