



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 ①8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** ①8月13日(水)までに電話または窓口
問 ①②保険健康課成人保健係 ☎24-1111内線2101
 ③高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49-7019

I D : 0057035

まちの健康相談室

日	受付	場所
平日	9:00～17:00	市役所 津島支所
8/18(月)	9:30～10:30	三間公民館
19(火)	9:30～10:30	吉田支所

内 健康全般の相談、健診結果の説明など **料** 無料
問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021

I D : 0056283

ひきこもり相談

保健師が、ひきこもりに悩んでいる本人や家族からの相談に対応しています。

日 平日 午前8時30分～午後5時15分
場 宇和島保健所または電話
対 18歳以上 **料** 無料 **申** 電話
問 宇和島保健所健康増進課 ☎22-5211内線275・283



I D : 0116284

育児相談・妊産婦相談

日	受付	場所
8/8(金)	10:00～11:00	吉田公民館
12(火)	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
22(金)	9:30～11:00	宇和島保健センター

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 ☎24-1111内線2179

I D : 0056282

特定健康診査

「集団健診」または「医療機関健診」のどちらかを年度内に1回受診できます。

※集団健診の日程表は広報うわじま令和7年5月号折り込みに掲載

※医療機関健診の詳細は広報うわじま令和7年6月号のカレンダー裏に掲載

問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021



RUC POINT対象

I D : 0049685

乳幼児健康診査

市では、子どもの成長に合わせた健康診査を実施しています。

対象者に1ヵ月前に通知します。詳しくは市ホームページをご覧ください。伊達なうわじまホッとナビ「子育てモード」でも確認できます。



問 保険健康課母子保健係 ☎49-7110

RUC POINT対象

I D : 0117774

元気歯つらつコンクール

日頃から歯や口腔の健康づくりを実践し、80歳で自分の歯が20本以上ある人を表彰します。

申 8月25日(月)までに保健所または保険健康課に電話して市内歯科医師会の歯科医院で歯科検診を受診

問 保健所健康増進課健康づくり推進係
 ☎22-5211内線258または保険健康課成人保健係 ☎49-7021



I D : 0102887

熱中症に注意

熱中症はめまいや吐き気などの症状を引き起こし、最悪の場合死に至る可能性があります。適切な予防行動・対策をとしましょう。

7～9月は、暑さをしのげる休憩場所「クールスポット」を利用できます。施設一覧など詳しくは市ホームページをご覧ください。



問 保険健康課成人保健係 ☎49-7021

I D : 0117688

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。仲間づくりをしながら、みんなで楽しく学習してみませんか。

- 日** 9月4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
内 身体計測、講話、育児・栄養相談 など
対 令和7年4月生まれの子どもと保護者
料 無料 **申** 8月28日(木)までに電話または窓口
問 保険健康課母子保健係 ☎24 - 1111内線2130 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** 9月21日(日) 午後1時30分～3時30分
場 宇和島保健センター
内 パパの妊婦体験、簡単メニューの試食、妊娠中の栄養や減塩について、赤ちゃんの特徴・入浴・抱き方・おむつ替え、パパの役割
対 妊婦とその配偶者など **定** 10組 **料** 無料
申 9月12日(金)までに専用フォーム
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

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。気軽にご参加ください。

- 日** 8月29日(金) 午後1時～4時 **場** 市役所
料 無料 **持** 筆記用具 **申** 8月26日(火)までに電話
問 保険健康課母子保健係 ☎24 - 1111 内線2131



RUC POINT対象

ID : 0066324

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** 8月27日(水) 午後1時30分～3時
場 市立宇和島病院 **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



第2回 子育て講座「はぐてらす」

「子どもが言うことを聞かずイライラしてしまう。怒ってばかり」「子どもの褒め方が分からない」「なぜ子どもがこんな行動をするのか分からない」このような経験はありませんか。ペアレントトレーニングの要素を取り入れ、同じ悩みを持つ保護者が日常生活の中で、ほめて育てるコツを学ぶ全6回の子育て講座です。

- 日** 9月19日(金)、10月3日(金)、17日(金)、31日(金)、11月14日(金)、28日(金) 午後1時30分～3時
場 発達支援センター
対 次の全てに当てはまる人
▶ 子どもに発達障がいやその疑いがあるか育児に不安や心配がある
▶ 4歳～小学3年生の保護者
▶ 全6回の講座に参加できる
定 5人程度 **料** 無料
申 8月1日(金)～15日(金)に電話
問 発達支援センター ☎49 - 8889



ID : 0116949