

【問合先】 ④ 保険健康課 ☎24-1111

成人保健係 内線 2182 / 母子保健係 内線 2130 / 保健企画係 内線 2137

⑤ 吉田支所健康推進係 ☎49-7096

⑥ 三間支所健康推進係 ☎58-1050

⑦ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

## 集団健診

特定健診を受けた人には、「健康管理ファイル」をプレゼントします。

ところ	とき	健診項目
きさいや広場	11/11(水)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
宇和島保健センター(祝森)	11/20(金)	特 肝 前 CR 胃 大
市役所2階大会議室 または正面玄関	11/15(日)	特 肝 前 CT 胃 大 子 乳
	12/6(日)	CT 大 子 乳
	12(土)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	14(月)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳

### <対 象>

▶特定健診：宇和島市国民健康保険被保険者のうち、平成28年3月31日までに40歳以上になる人

▶後期高齢者健診：後期高齢者医療の被保険者のうち、生活習慣病の治療・経過観察中でない人

▶各種がん検診：平成28年3月31日までに40歳以上(子宮頸がん検診のみ20歳以上)になる人で、検診部位の術後、治療中、経過観察中でない人

▶肝炎ウイルス検診：平成28年3月31日までに40歳以上になる人で、今までに肝炎ウイルス検査を受けたことのない人

※健診の申し込みは、健診日の40日前ころに締め切ります。早めに電話で申し込んでください(一部、定員満了のため申込受付を締切った会場があります)。

※健診日の5日前までに問診票などを送ります。

※職場健診にある項目の受診はご遠慮ください。

特 = 特定健診・後期高齢者健診  
CR = 肺がんデジタル検診CR  
大 = 大腸がん検診

肝 = 肝炎ウイルス検診  
CT = 肺がんデジタル検診CT  
子 = 子宮頸がん検診

前 = 前立腺がん検診  
胃 = 胃がん検診  
乳 = 乳がんマンモグラフィ

## 乳幼児健康診査・保健相談

対象の子どもには個人通知します。人数調整のため、個人通知の健診日が対象児・校区と異なる場合があります。受診希望で通知が届いていない人は、事前に連絡してください。

内容	とき	受付	ところ	対象児(中学校区)
3か月児健康診査	10/6(火)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H27.6月生まれ(城東・津島)
	7(水)		市役所	H27.6月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	21(水)		吉田公民館	H27.6~7月生まれ(吉田)
8か月児健康相談	10/9(金)	9:30~10:00	吉田公民館	H27.2月生まれ(吉田)
	13(火)		三間保健福祉センター	H27.2月生まれ(三間)
	19(月)		津島保健センター	H27.2月生まれ(津島)
1歳6か月児健康診査	10/27(火)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H27.2月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
	10/14(水)	13:00~13:30	市役所	H26.2~3月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
3歳児健康診査	10/13(火)	13:15~13:45	市役所	H24.4月生まれ(城南) H24.4~5月生まれ(城北・宇和海・三間)
	20(火)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H24.4~5月生まれ(津島) H24.5月生まれ(城東)
	21(水)		吉田公民館	H24.1~4月生まれ(吉田)

### 骨髄バンク推進月間

県では、1人でも多くの人に骨髄バンクへのドナー登録をお願いするため、「骨髄バンク登録窓口」を開設しています。

登録は少量の採血で済みますので、18~54歳の健康な皆さんの登録をお願いします。

【開設日】 毎週火曜日

【ところ】 宇和島保健所

※登録には事前予約が必要です。

【問合先】 宇和島保健所企画課医療対策係

☎22-5211 内線 255

### 薬と健康の週間 10月17日~23日

薬を使用するときは次のことに注意し、より安全に効果的に使用してください。

▷使用する前に薬の添付文書をよく読みましょう

▷用法・用量を守りましょう

▷薬の形(剤形)にあった服用方法を守りましょう

▷薬の組み合わせ(相互作用)に注意しましょう

▷高齢者の薬の使用には特に注意しましょう

▷薬は正しく保管しましょう

▷古い薬の使用はやめましょう

【問合先】 県薬務衛生課薬事係 ☎089-912-2391

(一社)愛媛県薬剤師会 ☎089-941-4165

## ヘルスアップ実践講座

## ■「からだもよろこぶ！塩分ひかえめ教室」

【内 容】講話と料理の実演・試食（健診結果の見方、食品の塩分量と食べ方、塩分のとり方チェックなど）

【対 象】40～64歳の人

【定 員】20人（先着順・要予約）＜参加無料＞

【持参物】筆記用具、健康手帳（ある人）

と き	と ころ	問合先
10/30(金)	13:30～15:15 (受付)13:15～	宇和島保健センター(祝森) ㊦成人保健係
11/6(金)		三間保健福祉センター ㊤・㊦健康推進係
11/11(水)		津島保健センター

■「筋力アップでロコモ知らず  
～体力年齢若返りのために～」

【内 容】講話と実技（体力測定で自分の体力年齢を知る、自宅でできる筋トレ＜ロコモ予防＞、ストレッチ）

【対 象】40～64歳の人

【定 員】20人（先着順・要予約）＜参加無料＞

【持参物】室内用運動靴、タオル、飲みもの、健康手帳（ある人）

と き	と ころ	問合先
10/23(金)	9:30～11:30	清満公民館 ㊦健康推進係
11/13(金)	(受付)9:15～	総合福祉センター ㊦成人保健係

## 予防接種

## ■高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

【対 象】

①市の住民基本台帳に記載があり次のいずれかに当てはまる人 ※接種済みの人は対象外。

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれ

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある未接種の人

【接種料金】4,000円（個人負担）

【接種期間】平成27年4月1日～平成28年3月31日

※①の対象者には個別通知しています。

【問合先】㊦保健企画係

## 健康相談

## ■育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

持参物：母子健康手帳

と き	受 付	と ころ	問
10/9(金)	9:30～11:00	吉田公民館	㊤
13(火)		三間保健福祉センター	㊤
19(月)	10:00～11:00	津島保健センター	㊦
23(金)	10:00～11:30	宇和島保健センター(祝森)	㊦

## ■まちの健康相談室（一般・成人）

持参物：健康手帳（ある人）

と き	受 付	と ころ	問
10/13(火)	9:30～11:00	市役所202会議室	㊦
19(月)		吉田支所	㊤
		三間保健福祉センター	㊤
26(月)		津島保健センター	㊦

## ■思春期の個別相談

カウンセラーによる個別相談。予約制・相談無料。

【と き】10月15日(木)

午前11時～正午、午後1時～4時

【と ころ】宇和島保健センター(祝森)

【対 象】学童・思春期の子とその保護者など

【申込・問合先】㊦母子保健係

## ■思春期の子を持つ親のつどい

今抱えているさまざまな悩みや不安を親同士で考えてみませんか。相談無料。初回の方は、要連絡。

【と き】10月30日(金) 午後7時30分～9時

【と ころ】市役所 202会議室

【申込・問合先】㊦母子保健係

## ■こころの健康相談

心の健康に関する個別相談。予約制・相談無料。

【と き】10月14日(水) 午後2時～4時

【と ころ】市役所

【対 象】子ども～高齢者

【申込・問合先】㊦成人保健係

## 市立宇和島病院 子育てセミナー

子どもの病気を中心に、子育てに関する問題をテーマとした、少人数でのセミナーです。

【と き】毎月第1月曜日 午後1時～2時

※祝日の場合は、第2月曜日。

【と ころ】市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【10月の内容】「離乳食」

【講 師】市立宇和島病院医師 など

【申込方法】事前に電話または市立宇和島病院ホームページの「メールお問い合わせ」から申し込んでください。

【問合先】市立宇和島病院小児科外来

☎25-1111 内線22052

<http://www.uwajima-mh.jp/>

【問合先】 ㊦ 保険健康課 ☎24-1111

成人保健係 内線2182 / 母子保健係 内線2130 / 保健企画係 内線2137

㊧ 吉田支所健康推進係 ☎49-7096

㊨ 三間支所健康推進係 ☎58-1050

㊩ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

## 市立宇和島病院 健康講座

## ■糖尿病教室

&lt;申込不要&gt;

【と き】10月1日、8日、15日

いずれも木曜日 午後2時～3時

【内 容】・内科医師、糖尿病療養指導士による講義  
・臨床検査技師による血糖値測定

## ■心臓病教室

&lt;申込不要&gt;

【と き】10月21日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】・内科医師による心疾患についての講義  
・管理栄養士による食生活の講義

## ■生活習慣病予防のための料理教室 &lt;申込が必要&gt;

【と き】10月14日(水) 午後1時30分～3時30分

【内 容】管理栄養士によるヘルシーレシピの実習

【定 員】10人 (先着順)

&lt;全教室共通&gt;

【ところ】市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【申込・問合先】市立宇和島病院食養科

☎25-1111 内線20010



Vol.84

## 思春期の子をもつ保護者の皆さん 悩みを語り合いませんか？

【問合先】 ㊦ 母子保健係

私たちは日々たくさんのストレスに囲まれながら生活しています。子どもたちの中には、知らず知らずのうちにストレスを溜め込んで「学校に行きたくない」「お腹や頭が痛い」などの行動や症状が出てくる場合があります。周りの人が早く心のサインや変化に気付くことが大切ですが、その変化に気づいたときに「どう対応したらいいのだろう」と悩んだことはありませんか。

市では「思春期の個別相談」と「思春期の子を持つ親のつどい」を行っています。お気軽にご相談ください。

## 〈参加者の声〉

子どもとの関わりのヒントが  
もらえました。家での声かけ  
のときに使ってみます。



### 思春期の 個別相談

カウンセラーに相談をし、不安や悩みの解決策や子どもへの接し方のアドバイスをもらいます。<要予約>

## ▶ 今年度の開催日程

10月15日(木)、11月26日(木)

平成28年1月21日(木)、2月25日(木)

### 思春期の子 を持つ 親のつどい

親の悩みや不安な気持ちを語り合うことで少し気持ちを軽くしましょう。学習会を年2回行っています。教育カウンセラーと一緒に「子どもへの声かけ」などについて勉強しています。一歩踏み出して、参加しませんか。何かヒントが見つかるかもしれません。

## ▶ 今年度の開催日程

10月30日(金)、12月18日(金)

平成28年1月29日(金)、3月18日(金)

いずれも午後7時30分～9時

【ところ】市役所 202 会議室

## ▶ 学習会

【と き】11月29日(日) 午前10時～正午

【ところ】市役所 202 会議室

## インフルエンザの予防接種

インフルエンザは、かぜとは全く違う病気です。特に、抵抗力の弱い高齢者や慢性疾患を持っている人がインフルエンザにかかると重症化しやすいため、注意が必要です。予防接種を受けてインフルエンザを予防しましょう。

## 【注意事項】

- 接種する際は保険証を持参してください。
- 今年インフルエンザにかかった人は公費助成対象外です。
- 公費助成対象者以外の方は全額自己負担です。
- 公費助成対象者以外の人でも接種できますが、医療機関によって年齢制限が異なりますので、事前に各医療機関にお問い合わせください。

## 【公費助成対象者インフルエンザ予防接種実施医療機関】

医療機関名	電話番号
秋山医院(堀端町)	22-2546
石川循環器科・内科(中沢町)	20-0320
植木整形外科(堀端町)	22-0022
上田小児科・外科(広小路)	25-0100
宇都宮内科胃腸科(栄町港)	25-7228
小川クリニック(丸之内)	23-3599
沖循環器科内科(新田町)	25-3335
加藤整形外科(和霊元町)	22-7111
鎌野病院(広小路)	24-6611
木村内科医院(京町)	24-0030
くきた内科クリニック(中沢町)	26-2260
楠崎内科(本町追手)	24-2211
河野整形外科クリニック(丸之内)	22-1822
桑折小児科(中央町)	24-5633
古賀耳鼻咽喉科(御幸町)	22-9911
こばやし小児科(長堀)	23-1150
笹岡内科医院(中央町)	24-3886
しませ医院(保田)	27-1888
上甲外科クリニック(寄松)	25-5811
清家消化器内科クリニック(恵美須町)	22-2266
善家脳神経クリニック(堀端町)	22-1484
たけだ耳鼻咽喉科医院(丸之内)	25-1110
田中循環器科内科(堀端町)	22-0504
友松外科・胃腸科(鶴島町)	22-0410
中山内科胃腸科(堀端町)	22-0707
二宮整形外科(桝形町)	25-8600
萩山医院寿レディースクリニック(寿町)	24-6200
林整形外科クリニック(新町)	23-0007
兵頭内科医院(和霊元町)	25-2772
福島胃腸科外科(和霊元町)	24-5588
ますだクリニック(伊吹町)	23-6611
和霊町松浦内科(和霊元町)	23-1510
松浦内科医院(並松)	23-1122
松澤循環器科内科(天神町)	25-5858
三瀬内科(中央町)	22-6166
山内産婦人科医院(宮下)	24-0321
山下小児科(堀端町)	23-0055
山中医院(広小路)	22-1750

## 【公費助成対象者】

市の住民基本台帳に記載のある人で次のいずれかに当てはまる人

▷65歳以上の人

▷60歳以上～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器などに重い病気のある人

【接種期間】10月15日(木)～12月31日(木)

【接種料金】1,000円(個人負担)

※生活保護世帯の人は無料です(証明書が必要)。

【問合先】④保健企画係・各支所予防接種担当

医療機関名	電話番号
山本内科医院(本町追手)	22-5100
吉田内科泌尿器科医院(御幸町)	25-1330
わたなべハートクリニック(朝日町)	25-1717
鮎正光会宇和島病院(柿原)	22-5622
宇和島徳洲会病院(住吉町)	22-2811
JCHOU宇和島病院(賀古町)	22-5616
市立宇和島病院(御殿町)	25-1111
九島診療所(百之浦)	24-3983
遊子診療所(甘崎)	62-0016
下波診療所(東)	29-0002
戸島診療所(本浦)	64-0210
嘉島診療所(嘉島)	64-0378
蔣淵診療所(横浦)	63-0011
日振島診療所(明海)	65-0004
松崎クリニック(三間町宮野下)	58-4828
水谷医院(吉田町立間)	52-0144
鈴木整形外科・外科(吉田町北小路)	52-0104
岩村外科胃腸科(吉田町魚棚)	52-3111
橋本内科クリニック(吉田町沖村)	52-0808
溜尾整形外科(吉田町東小路)	52-3133
市立吉田病院(吉田町北小路)	52-0611
口羽外科胃腸科医院(津島町高田)	32-5000
あべ医院(津島町岩松)	32-2616
永井内科医院(津島町高田)	32-6688
市立津島病院(津島町高田)	32-2011
いしむら整形外科(鬼北町奈良)	20-6635
大野内科医院(鬼北町近永)	45-0141
城戸医院(鬼北町出目)	45-1234
篠原医院(鬼北町近永)	45-3370
富山医院(鬼北町近永)	45-0360
町立北宇和病院(鬼北町近永)	45-1221
旭川荘南愛媛病院(鬼北町永野市)	45-1101
鬼北町国保三島診療所(鬼北町小松)	48-0074
鬼北町国保愛治診療所(鬼北町清水)	46-0005
鬼北町国保小倉診療所(鬼北町小倉)	47-0202
鬼北町国保日吉診療所(鬼北町下鍵山)	44-2250
松野町国保中央診療所(松野町延野々)	42-0707