

【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

⑧ 吉田支所健康推進係 ☎49-7096

③ 三間支所健康推進係 ☎58-1050

⑨ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

集団健診

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
市役所 2 階大会議室 または正面玄関	15(日)	特 肝 前 CT 胃 大 子 乳
宇和島保健センター(祝森)	20(金)	特 肝 前 CR 胃 大

<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

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。

※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 (校 区)
3 か月児健康診査	9/8(火)	13:00～13:30	市 役 所	H27.5月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	9(水)	13:30～14:00	宇和島保健センター(祝森)	H27.5月生まれ(城東・津島)
8 か月児健康相談	9/7(月)	9:30～10:00	津 島 保 健 セ ン タ ー	H27.1月生まれ(津島)
	11(金)		吉 田 公 民 館	H27.1月生まれ(吉田)
	14(月)	9:30～11:00	三 間 保 健 福 祉 セ ン タ ー	H27.1月生まれ(三間)
	24(木)		宇和島保健センター(祝森)	H27.1月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	9/16(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H26.1～2月生まれ(城東・津島)
2 歳 児 健 康 相 談	9/14(月)	13:00～15:00	宇和島保健センター(祝森)	H25.2～3月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
	15(火)	9:30～10:30	吉 田 公 民 館	H25.2～5月生まれ(吉田)
	29(火)	9:30～10:00	津 島 保 健 セ ン タ ー	H25.2～5月生まれ(津島)
5 歳 児 健 康 診 査	9/28(月)	※決まり次第通知します	宇和島保健センター(祝森)	H22.8～9月生まれ(全市)

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」

【とき・ところ】 <参加無料>

①9月17日(木) 宇和島保健センター(祝森)

②10月15日(木) 清満公民館

(受付) 午後1時15分～

(講座) 午後1時30分～3時15分

【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・定員】 40～64歳の人 20人(先着順・要予約)

【持参物】 筆記用具、健康手帳(ある人)

【申込・問合先】 ①④成人保健係 ②⑨健康推進係

「筋力アップでロコモ知らず～体力年齢若返りのために～」

【とき・ところ】 <参加無料>

①9月18日(金) 総合福祉センター

②10月9日(金) 三間保健福祉センター

(受付) 午前9時15分～

(講座) 午前9時30分～11時30分

【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<ロコモ予防を含む>、ストレッチなど)

【対象・定員】 40～64歳の人 20人(先着順・要予約)

【持参物】 室内用運動靴、タオル、飲み物、健康手帳(ある人)

【申込・問合先】 ①④成人保健係 ②③健康推進係

【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 ③ 三間支所健康推進係 ☎58-1050
 ⑥ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

母子健康サービス

■パパママスクールⅡ ～フレフレ育児編～

【と き】 10月2日(金) 午後7時～9時
 【と ころ】 宇和島保健センター (祝森)
 【内 容】 赤ちゃんのお世話、お風呂の入れ方、用品の準備、産後の体と心の変化、パパの役割、家族計画
 【対 象】 妊婦とその配偶者 15組 <参加無料>
 【持参品】 母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装
 【申込・問合先】 9月25日(金)までに④母子保健係

■もぐもぐ子育て講座

【と き】 10月5日(月)
 (受付) 午後1時～ (講座) 午後1時20分～3時
 【と ころ】 宇和島保健センター (祝森)
 【内 容】 身体計測、講話「離乳食の進め方」、育児・栄養相談 など <参加無料>
 【対 象】 H27.3～4月生まれの子どもとその母親(家族)
 【持参品】 母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり
 【申込・問合先】 9月28日(月)までに④母子保健係

市立宇和島病院 子育てセミナー

【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1階多目的栄養相談室
 【9月の内容】 「喘息」
 【講 師】 市立宇和島病院医師 など
 【問合先】 市立宇和島病院小児科外来
 ☎25-1111 内線22052

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
9/7(月)	10:00～11:00	津島保健センター	⑥
11(金)	9:30～11:00	吉田公民館	⑤
14(月)		三間保健福祉センター	③
18(金)	10:00～11:30	宇和島保健センター(祝森)	④

■まちの健康相談室 (一般・成人)

持参物：健康手帳 (ある人)

9/14(月)	9:30～11:00	市役所202会議室	④
		吉田支所	⑤
28(月)		三間保健福祉センター	③
		津島保健センター	⑥

■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】 9月10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】 ④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。初回の人は、要連絡。

【と き】 9月25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】 ④母子保健係



朝食で1日を元気にスタート

< 朝食の効果 >

① 集中力をアップする

眠っていた脳を目覚めさせ、ごはんやパンの糖分が栄養となって脳が働き、やる気と集中力がアップします。朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足状態となり、眠くなったり、イライラしたり、集中力がなくなったりします。



② 肥満を予防する

1日2食の方が脂肪をため込みやすい身体になります。朝食を抜くと間食や夕食を食べ過ぎることにもなり、かえって太りやすくなります。

③ 体温を上昇させる

体温が上がると、身体も脳も活動状態になり、活発に働きます。



④ 便秘を予防する

腸を刺激してぜん動運動をおこし、排便のリズムがつかえます。



【問合先】 ④母子保健係

市では「宇和島市食育プラン(第2次)」に基づき、食育の推進を行っています。平成24年度に調査した結果、幼児～成人の1～2割の人が朝食を抜いていることが分かりました。朝は忙しくて時間がとりにくいですが、1日を元気に過ごすためにも朝食をとる習慣をつけましょう。

食生活改善推進員養成講座

■受講生募集

「食生活改善推進員（ヘルスマイト）」とは、食を通して地域の健康づくり活動を支援しているボランティア団体です。

市では、この活動に興味のある人を対象に、養成講座を行っています。本講座では地域で活動するためのノウハウを、簡単な講義と調理実習で学習できます。養成講座を受講してから入会を考えても構いません。

	とき	ところ
①	9/25(金) 13:00～16:00	市役所
②	10/22(木)	住吉公民館
③	11/19(木) 9:00～13:00	
④	12/10(木)	
⑤	1/26(火) 9:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)

※今年度中に全て受けられなくても構いません。

※①のみ実習はありません。

【持参物】エプロン・手拭タオル・筆記用具など
(受講料無料、テキスト付)

【定員】20人程度

【申込方法】電話で申し込んでください。

【申込期限】9月18日(金)まで



【問合せ先】☎母子保健係 ☎内線 2 1 7 9 ・ 2 1 3 1

市立宇和島病院 健康講座

■糖尿病教室 <申込不要>

【とき】9月3日、10日、17日
いずれも木曜日 午後2時～3時

【内容】・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

■肝臓病教室 <申込不要>

【とき】9月9日(水) 午後1時30分～2時30分

【内容】・内科医師による肝臓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 <申込が必要>

【とき】9月9日(水) 午後2時40分～4時40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)

■心臓病教室 <申込不要>

【とき】9月16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

■やわらか食料理教室 <申込が必要>

【とき】9月18日(金) 午後2時～4時

【内容】管理栄養士・調理師による飲み込みやすい食事の実習

【定員】10人(先着順)

<全教室共通>

【ところ】市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【申込・問合せ先】市立宇和島病院食養科

☎25-1111 内線 20010

宇和島市食生活改善推進協議会事業

男の料理倶楽部 ～中級編～

宇和島市食生活改善推進員（ヘルスマイト）が毎年実施している、「男性料理教室」がレベルアップした「男の料理倶楽部～中級編～」を開催します。

男性で料理が上達したい人、さらに料理のレパートリーを増やしたい人が対象です。ますます健康になれるお得な料理教室です。

さらに究めたら、アレンジメニューでおもてなしもできるかも！



とき	内容
① 9/29(火)	あじのたたき、ひじきの煮物、豚汁
② 10/24(土)	餃子、白和え かぼちゃのトロみスープ
③ 11/27(金)	簡単パエリア、温野菜サラダ たまごかん

※3回全てに参加できなくても構いません。

【とき】午前10時～午後1時

【ところ】住吉公民館 調理室

【内容】調理実習

【準備物】エプロン・手拭タオル・筆記用具など

【定員】20人

【申込期限】9月24日(木)まで

【申込・問合せ先】食生活改善推進協議会事務局

(☎母子保健係内) ☎内線 2 1 7 9 ・ 2 1 3 1