

【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

## お父さんお母さん、これからパパ・ママになる人へ

## 母子保健サービスの流れ

子どもの健やかな成長のために、妊娠・出産・子育ての時期にあわせてサービスをご利用ください。詳しくはお問い合わせください。

## ▼妊娠

母子健康手帳交付  
妊婦一般健康診査  
妊婦歯科健康診査  
パパママスクール・II  
(市役所・各支所  
で交付)  
(申込が必要)

## ▼出産

こんにちは赤ちゃん訪問  
育児相談、妊産婦相談

## ▼3か月

3か月児健康診査  
もぐもぐ子育て講座  
乳児一般健康診査  
(個人通知あり)  
(申込が必要)  
(3〜6か月)

## ▼8か月

8か月児健康相談  
乳児一般健康診査  
(個人通知あり)  
(9〜11か月)

## ▼1歳6か月

1歳6か月児健康診査  
(個人通知あり)

## ▼2歳6か月

2歳児健康相談  
(個人通知あり)

## ▼3歳6か月

3歳児健康診査  
(個人通知あり)

## ▼5歳

5歳児健康状態しらべ  
(個人通知あり)

## ▼思春期

5歳児健康診査  
(希望者のみ)

小児生活習慣病予防事業  
(申込が必要)  
(予約制)

思春期の個別相談  
(申込が必要)

思春期の子を持つ親のついで  
ひとり暮らしサポート講座  
(申込が必要)  
(申込が必要)

思春期保健講座  
(申込が必要)

宇和島市に  
引っ越してきた人へ

妊婦、0〜7歳6か月の子どものいる人は、保険健康課または各支所へお越しください。

## &lt;対象の人に交付します&gt;

- 妊婦一般健康診査受診票
- 妊婦歯科健康診査受診票
- 乳児一般健康診査受診票
- 予防接種手帳
- ◎母子保健サービスの紹介(全員)

※母子健康手帳と印かん(妊婦・0歳児の場合)を持参してください。

※引っ越す前の自治体で交付されたものは使えなくなります。ご注意ください。

【問合先】 ㊦ 母子保健係または各支所



## Vol.80 元気うわじまサポートバンクをご利用ください

「元気うわじまサポートバンク」には、さまざまな知識や技術を持った人や団体が登録しており、「健康づくり」や「食育活動」を行う際に講師などを紹介しています。ぜひご利用ください。

※登録者情報は、市ホームページに掲載しています。

※登録者(個人・団体)も常時募集しています。詳しくは、お問い合わせください。



## 登録団体紹介

## 宇和島水産高校

宇和島水産高校では、学生による「ぎょしょく教育」や「じゃこてん作り体験」などを行っています。楽しく学ぶことで、魚嫌いの子どもがじゃこてんをおかわりして食べるようになることも。最近では、小学校PTAからの依頼も多くなりました。写真は、保育園でのじゃこてん作りの様子です。

## 【利用方法】

- ① 利用申込み ※まずは、お気軽にお問い合わせください。  
▷電話での申込みの場合 → サポートバンク事務局へ連絡  
▷申込書提出の場合 → サポートバンク窓口またはFAX  
※申込書は、保険健康課で配布しています。また市ホームページからもダウンロードできます。
- ② 事務局から依頼に応じた登録者(講師など)を紹介
- ③ 依頼者は登録者と連絡を取り、活動の詳細を打ち合わせ
- ④ 活動実施
- ⑤ 報告書(アンケート形式)をサポートバンク事務局へ提出

【問合先】 元気うわじまサポートバンク事務局

(保険健康課内) ☎49-7021・FAX 24-1124

【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

## 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	4/7(火)	13:00～13:30	市役所	H26.12月生まれ（城南・城北・宇和海・三間）
	8(水)		宇和島保健センター（祝森）	H26.12月生まれ（城東・津島）
	16(木)		吉田公民館	H26.12～H27.1月生まれ（吉田）
8か月児健康相談	4/10(金)	9:30～10:00	吉田公民館	H26.8月生まれ（吉田）
	13(月)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H26.8月生まれ（三間）
	20(月)	9:30～10:00	津島保健センター	H26.8月生まれ（津島）
	22(水)	9:30～11:00	宇和島保健センター（祝森）	H26.8月生まれ（城東・城南・城北・宇和海）
1歳6か月児健康診査	4/15(水)	13:00～13:30	市役所	H25.9月生まれ（城北・城南・宇和海・三間）
	16(木)		吉田公民館	H25.7～10月生まれ（吉田）
	28(火)		宇和島保健センター（祝森）	H25.9～10月生まれ（城東）
2歳児健康相談	4/24(金)	9:30～10:00	三間保健福祉センター	H24.10～H25.1月生まれ（三間）
3歳児健康診査	4/21(火)	13:00～13:30	宇和島保健センター（祝森）	H23.10月生まれ（城東・城南） H23.10～11月生まれ（津島）

## 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
4/10(金)	9:30～11:00	吉田公民館	㊦
13(月)		三間保健福祉センター	㊨
20(月)	10:00～11:00	津島保健センター	㊩
27(月)	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
4/13(月)	9:30～11:00	吉田支所	㊧
20(月)		市役所202会議室	㊦
		三間保健福祉センター	㊨
27(月)		津島保健センター	㊩

### ■思春期の子を持つ親のつどい

学童期や思春期・青年期の子どもについての悩みや不安を親同士で考えてみませんか。

【とき】4月24日(金) 19:30～21:00

【ところ】市役所202会議室

【申込・問合先】㊦母子保健係

### ■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】4月16日(木) 11:00～12:00、13:00～16:00

【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

### ■こころの健康相談（予約制・相談無料）

子どもから高齢者までの心の健康に関する個別相談。

【とき】4月8日(水) 10:00～12:00（保健師）

14:00～16:00（精神科医師）

【ところ】市役所 【申込・問合先】㊦成人保健係

### ■薬物乱用の相談

危険ドラッグなど薬物の乱用による危険から、皆さんの健康と安全を守り、安心して暮らすことができるよう、県は昨年12月に「愛媛県薬物の濫用の防止に関する条例」を制定しました。

薬物の乱用は、自分自身の心と体をむしばみ、人生を大きく狂わせるだけでなく、大切な家族や友人を悲しませてしまいます。薬物のことで困ったことがあれば1人で悩まず、周りに相談してください。次の場所でも相談窓口を設けています。

### 【相談窓口】

宇和島保健所 ☎28-6105・FAX 24-6806

✉ nan-hokenkikaku@pref.ehime.jp

県薬務衛生課 ☎・FAX 089-912-2389

✉ yakumueisei@pref.ehime.jp

心と体の健康センター ☎089-911-3880

【相談時間】平日の午前8時30分～午後5時15分

※匿名でも受け付けます。

## 市立宇和島病院 健康講座

## ■料理教室 &lt;申込が必要&gt;

生活習慣病対策のための料理教室を開催します。

【と き】 4月8日(水) 午後1時30分～3時30分

【内 容】 管理栄養士による野菜たっぷりレシピの実習

【定 員】 10人 (先着順)

※市立宇和島病院受診中の人を優先します。

## ■心臓病教室 &lt;申込不要&gt;

心臓病は、適切な治療をしなければ生命を脅かす病気です。まずは、生活習慣を改めることから始めましょう。

【と き】 4月15日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】 内科医師による心不全についての講義、管理栄養士による食生活についての講義

## ■糖尿病教室 &lt;申込不要&gt;

糖尿病は、日本人に多い疾患で、さまざまな合併症を引き起こします。正しい知識を持って自己管理をしましょう。

【と き】 4月9日、16日、23日

いずれも木曜日 午後2時～3時

【内 容】 糖尿病専門医・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

<3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・問合先】 市立宇和島病院食養科

☎25-1111 内線20010

## 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 北棟多目的栄養相談室

【4月の内容】 「染色体異常」

【講師】 市立宇和島病院医師 など

※詳しくは市立宇和島病院ホームページ (<http://www.uwajima-mh.jp/>) をご覧ください。

【問合先】 市立宇和島病院小児科外来

☎25-1111 内線22052

## 妊婦さんへの思いやりを

妊娠初期は、赤ちゃんの成長やお母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかし、この時期は「つらい症状」があることが多いにも関わらず、外見からは妊婦かどうか判断しにくい時期でもあります。マタニティマークを付けている人を見かけたら、思いやりのある心づかいをお願いします。

【問合先】 ㊦母子保健係



## 母子健康サービス

## ■もぐもぐ子育て講座

赤ちゃんがより健やかに成長していくことを願い、子育て講座を開きます。参加無料。

【内 容】 身体計測、講話「離乳食の進め方」  
育児・栄養相談 など

【持参品】 母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり

【対 象】

①H26.9～10月生まれの子どもとその母親(家族)

②・③

H26.10～12月生まれの子どもとその母親(家族)

	と き	と ころ	締切・問
①	4/20(月) 13:20～15:00 (受付)13:00～	宇和島保健センター(祝森)	4/13(月)まで ㊦母子保健係
②	5/8(金) 10:10～10:30 (受付)10:00～	吉田公民館 三間保健福祉センター	5/1(金)まで ㊦・㊧ 健康推進係
③	11(月)		

※②・③は育児相談と同日日程です。

## 予防接種

## ■平成27年度 子どもの予防接種

【予防接種手帳】

赤ちゃん訪問時に、生後4か月までの赤ちゃんへ交付します。

【予診票・接種券】 次の人に個人通知します。

▷11歳になる月の人…第2期ジフテリア破傷風

▷H9.4.2～10.4.1生まれ…日本脳炎第2期の未接種者

## ■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