

【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

⑦吉田支所健康推進係 ☎52-1113 (直通) ③三間支所健康推進係 ☎58-1050 (直通)

⑧津島支所健康推進係 ☎49-7062 (直通)

ヘルスアップ実践講座

メタボ解消について、美味しく試食しながら学びましょう。男性も大歓迎!

■身近な食材でヘルシー「サッとメニュー」～超簡単にバランスよく食べる～

参加無料

内容：メタボと食事の関係（時間栄養学）、ヘルシー食材、超簡単料理紹介（実演）と試食

とき	ところ	時間	対象	定員	持参品	申込・問合先
9/12(木)	宇和島保健センター(祝森)	13:15～15:15 (受付)13:30まで	40～64歳の人	20人	筆記用具・健康手帳 (お持ちの人)	④

歯周疾患検診 <<申込が必要>>

歯科医師による歯周疾患検診を行います。歯を失う大きな原因は、「むし歯」と「歯周病」です。

とき	ところ	時間	対象	定員	申込・問合先
8/5(月)	三間保健福祉センター	8:30～10:30	40歳以上	15人	③
9/9(月)	市役所2階大会議室	8:30～10:30	の人		④

麻しん風しん混合予防接種

対象者はできるだけ早く接種をすませましょう。

【対象】

第1期…1歳児

第2期…小学校就学前の1年間にある子(年長児)
(H19.4.2～H20.4.1生まれ)

※個別通知しています

【接種方法】個別接種(市内の医療機関で受けます)

【接種料金】無料

【持参品】母子健康手帳、保険証、予診票

※事前に医療機関に電話予約をしてください。

※予診票を紛失した場合は、保険健康課または各支所へお問い合わせください。

【問合先】④保健企画係

子宮頸がん予防ワクチン

6月14日の厚生労働省の勧告により、子宮頸がん予防ワクチンの「積極的勧奨」を差し控えています。

これは、ワクチン接種による副反応について国民に適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を積極的に推奨すべきではないとの意見が出されたためです。

ただし、接種を希望する人は今までどおり定期接種として無料で接種できます。有効性および副反応のリスクについて十分理解した上で判断してください。

【問合先】④保健企画係



～ 今月のテーマ ～

思春期の気になること一緒に考えましょう

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。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、①思春期の個別相談 ②思春期の子を持つ親のつどいを実施しています。

①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受けられます。予約が必要です。

【次回相談日】9月12日(木)

②思春期の子を持つ親のつどい

それぞれの悩みや不安な気持ちを語り合うことで、気持ちを少し軽くしましょう。一歩踏み出すと、何かヒントが見つかるかもしれません。

《9月以降の日程》

【とき】9月27日、10月25日、11月29日、平成26年1月24日、2月28日、3月14日 いずれも金曜日 午後7時30分～9時

【ところ】市役所202会議室

《参加者の声》1人で悩むよりも、周りのお母さんの話の中にヒントがありますよ!

※詳しくは、P20をご覧ください。

【申込・問合先】④成人保健係 ☎内線2184

母子保健サービス

新しい家族“赤ちゃん”を迎えるこころの準備はできていますか？
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！

参加無料

もぐもぐ子育て講座

【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

とき	時間	受付	ところ	対象	申込・問合せ先
8/12(月)	13:00～15:00	13:20まで	宇和島保健センター(祝森)	H25. 1～2月生まれの子どもとその母親(家族)	㊦ 8/5(月)まで
8/19(月)	13:00～15:00	13:20まで	三間保健センター	H25. 1～3月生まれの子どもとその母親(家族)	㊧ 8/12(月)まで
8/30(金)	13:00～15:00	13:20まで	津島保健センター	H25. 1～3月生まれの子どもとその母親(家族)	㊨ 8/23(金)まで

パパママスクール I ～ハッピーマタニティ編～

【内容】 妊娠中の生活とからだの変化、歯の手入れ、栄養・試食、お父さんの妊婦体験、体操・補助動作、心がまえ、ビデオの視聴
【持参品】 母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

9/8(日)	13:30～15:30	—	宇和島保健センター(祝森)	妊婦とその配偶者 15組	㊦ 8/30(金)まで
--------	-------------	---	---------------	--------------	-------------

けんこう相談

育児や健康についての相談

乳幼児・妊産婦

とき	受付時間	ところ	持参品など	問合せ先
8/9(金)	9:30～11:00	立間公民館	母子健康手帳	㊦
12(月)	9:30～11:00	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)

8/12(月)	9:30～11:00	吉田支所	健康手帳 (お持ちの人)	㊦
19(月)	9:30～11:00	市役所202会議室		㊦
26(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター		㊧
	10:00～11:00	津島保健センター		㊨

心の健康相談(毎月第2水曜日・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】 8月21日(水) 10:00～12:00(保健師)、14:00～16:00(精神科医師)
9月11日(水) 10:00～12:00、13:00～15:00(保健師)

【ところ】 市役所 【申込・問合せ先】 ㊦成人保健係

思春期の子を持つ親のつらい

学童期や思春期・青年期の子ども
のことで、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。

【とき】 8月23日(金) 19:30～21:00

【ところ】 市役所202会議室

【申込・問合せ先】 ㊦成人保健係

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】 9月12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】 学童期・思春期の子と
その保護者など

【申込・問合せ先】 ㊦成人保健係

市立宇和島病院 各種教室

○糖尿病教室 <<事前申込は必要ありません>>

糖尿病は日本人に多い疾患で、様々な合併症を
引き起こします。正しい知識をもって自己管理をし
ましょう。

【とき】 8月1・8・22日、9月5・12・19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

正しい知識を身につけて
自己管理をしましょう！



○心臓病教室 <<事前申込は必要ありません>>

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
からはじめましょう。

【とき】 8月21日、9月18日、10月16日、11月20日
いずれも水曜日 午後2時30分～3時30分

【内容】 内科医師による不整脈や狭心症について
の講義、管理栄養士による食生活の講義

【ところ】 市立宇和島病院北棟多目的栄養相談室

【問合せ先】 市立宇和島病院食養科

☎25-1111内線20010

【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 ☎52-1113 (直通) ㊨ 三間支所健康推進係 ☎58-1050 (直通)

㊩ 津島支所健康推進係 ☎49-7062 (直通)

集団健診

【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26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：40歳以上(子宮がんのみ20歳以上)で検診部位の術後・治療・経過観察中でない人
 肝炎ウイルス健診：平成26年3月31日までに40歳以上になる人のうち、肝炎の治療・経過観察中でない人

特定健診を受診した人には、メタボ改善・予防に役立つ「野菜でげんき簡単レシピ集」を差し上げます。

ところ	とき	健診項目 (×は定員満了)
宇和島保健センター(祝森)	10/2(水)	大 乳
	3(木)	特 肝 前 CR 胃 大 子
白浜集会所	10/8(火)	特 肝 前 CR 胃 大
小池公民館	10/9(水)	特 肝 前 CR 胃 大
三浦公民館	10/10(木)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
市役所 (2階大会議室または正面玄関)	10/6(日)	CT 大 乳
	25(金)	特 肝 前 CR 胃 大 子
	27(日)	特 肝 前 CR 胃 大 × 乳
	28(月)	特 肝 前 CR 胃 大 子
	31(木)	大 乳
J A 立間中央支所	10/11(金)	特 肝 前 CT 胃 大
三間保健福祉センター	10/23(水)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	24(木)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
御横自然休養村管理センター	10/2(水)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
津島保健センター	20(日)	特 肝 前 CT 胃 大 子 乳

※10/3(木)の子宮頸がん検診は、託児を予定しています。希望する人は、申込時にお申し出ください。

※平成25年度の集団健診日程は、広報4月号折り込みの「集団健(検)診日程表」に掲載しています。

※**広報4月号折り込みの申込用ハガキは、有効期限が終了しましたので使用できません。**

※健診の申込は、健診日の40日前に締め切ります。受診を希望する人は、**早めに電話で申し込んでください。**健診日の5日前までに問診票などを送ります(一部、定員満了のため申込受付を締め切った会場があります)。

※職場での健診と同じ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

対象の子どもにも個人通知を送ります。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。

	とき	受付時間	ところ	対象児(校区)
3か月児健康診査	8/27(火)	13:10~13:30	立間公民館	H25.4~5月生まれ(吉田)
	28(水)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H25.4月生まれ(城東・津島)
	29(木)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H25.4月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
8か月児健康相談	8/9(金)	9:30~11:00	立間公民館	H24.12月生まれ(吉田)
	12(月)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H24.12月生まれ(三間)
	19(月)	9:30~10:00	津島保健センター	H24.12月生まれ(津島)
	21(水)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H24.12月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	8/8(木)	13:00~13:40	宇和島保健センター(祝森)	H23.12月生まれ(津島) H24.1月生まれ(城東・城南・城北・宇和海・津島)
	27(火)	13:20~13:50	立間公民館	H23.11月~H24.2月生まれ(吉田)
2歳児健康相談	8/22(木)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H23.2~5月生まれ(三間)
3歳児健康診査	8/6(火)	13:00~13:40	市役所	H22.2月生まれ(城南・城北) H22.3月生まれ(宇和海・三間)
	9/3(火)	13:00~13:40	宇和島保健センター(祝森)	H22.2月生まれ(津島) H22.3月生まれ(城東・城南・津島)