

【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 (中学校区)
3 か月児健康診査	12/2(水)	13:30～14:00	市役所	H27.8月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
	3(木)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H27.8月生まれ(城東・津島)
	24(木)		吉田公民館	H27.8～9月生まれ(吉田)
8 か月児健康相談	12/11(金)	9:30～10:00	吉田公民館	H27.4月生まれ(吉田)
	14(月)		三間保健福祉センター	H27.4月生まれ(三間)
	17(木)	9:30～11:00	津島保健センター	H27.4月生まれ(津島)
1歳6か月児健康診査	12/9(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H27.4月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
	15(火)		宇和島保健センター(祝森)	H26.5月生まれ(城東・城南・津島)
	24(木)	市役所	H26.4～5月生まれ(城北・宇和海・三間) H26.4月生まれ(城南)	
2歳児健康相談	12/18(金)	9:30～10:00	吉田公民館	H26.3～6月生まれ(吉田)
3歳児健康診査	12/8(火)	13:00～13:30	三間保健福祉センター	H25.6～9月生まれ(三間)
			宇和島保健センター(祝森)	H24.6～7月生まれ(城東・津島)

### 小児救急電話相談

■夜間の子どもの急な病気に困ったときは、まず小児救急医療電話相談「#8000」へ

夜間に突然、子どもの身体の具合が悪くなったときは小児救急医療電話相談をご利用ください。県の相談窓口へ自動転送され、看護師や医師などが家庭での応急対処の方法などについてアドバイスします。

▷固定電話プッシュ回線・携帯電話の場合

☎#8000

▷ダイヤル回線の場合 ☎089-913-2777

【利用時間】 毎日 午後7時～翌午前8時

### 歯周疾患検診

歯周病は、生活習慣病と同じく「血管のダメージ」で進行します。歯周病の予防・改善ができれば生活習慣病の予防・改善も図れます。ぜひ、この機会に歯周疾患検診を受けましょう。

【実施期間】 12月31日(木)まで

【受診場所】 市内委託医療機関

【対象】 市内に住む今年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる人

【自己負担】 500円※医療機関で支払ってください。

【申込方法】 電話または窓口で申し込んでください。

【申込・問合先】 ㊦ 成人保健係または各支所



## 元気うわじま サポートバンク 登録者募集!

【元気うわじまサポートバンクとは?】

さまざまな知識や経験、技術を持つ個人や団体を登録した人材バンクのことで、

保育園や幼稚園、学校や地域の人たちが「健康づくり」や「食育活動」を行う際に必要な人材を紹介し、活動のサポートをしています。

あなたもサポートバンクに登録しませんか?

現在、個人が15人、団体は16団体の登録があり、さまざまな分野で活動されています。あなたもサポートバンクに登録して活動してみませんか?

【問合先】 ㊦ 母子保健係



保育園などで、柑橘・野菜のことにしてお話しています。

そのほかにも、

「野菜や米作りについて話ができるよ!」

「魚のことなら何でもOK」

「郷土料理の作り方ならまかせて!」

などなど、多くの人・団体がさまざまな分野で活動しています。

## 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】12月20日(日) 午後1時30分～3時30分

【ところ】宇和島保健センター (祝森)

【内 容】赤ちゃんのお世話など、産後のからだと心の変化、パパの役割、家族計画

【対 象】妊婦とその配偶者 15組 &lt;参加無料&gt;

【持参品】母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

【申込・問合せ先】12月11日(金)までに㊦母子保健係

## ■もぐもぐ子育て講座

【と き】12月21日(月) 午後1時～3時 (受付) 1時20分まで

【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>

【持参品】母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり

【対 象】H27.5～6月生まれの子どもとその母親(家族)

【申込・問合せ先】12月14日(月)までに㊦母子保健係

## 予防接種

## ■日本脳炎予防接種

次の人は無料で接種できます。母子健康手帳で確認し、未接種の人は早めに予防接種を受けましょう。

## 【無料接種対象】

① 第1期 (生後6か月～7歳6か月になる日の前日まで)

② 第2期 (9歳～13歳になる日の前日まで)

③ 特例措置対象者 (平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで、20歳未満の未接種の人)

※平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれで2期の接種が終わっていない人は個人通知します。

【問合せ先】㊦保健企画係

## 市立宇和島病院 健康講座

## ■肝臓病教室 &lt;申込不要&gt;

【と き】12月9日(水) 午後1時30分～2時20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 &lt;申込が必要&gt;

【と き】12月9日(水) 午後2時40分～4時40分

【内 容】管理栄養士によるバランスのよい食事の実習

【定 員】10人 (先着順)

## ■心臓病教室 &lt;申込不要&gt;

【と き】12月16日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】・心臓病の薬についての講義  
・年未年始の食事についての講義

&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・問合せ先】市立宇和島病院食養科

☎25-1111内線20010

## 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
12/11(金)	9:30～11:00	吉田公民館	㊦
14(月)		三間保健福祉センター	㊧
		10:00～11:00	津島保健センター
18(金)	10:00～11:30	宇和島保健センター(祝森)	㊩

## ■まちな健康相談室 (一般・成人)

持参物：健康手帳 (ある人)

と き	受付	ところ	問
12/14(月)	9:30～11:00	吉田支所	㊦
21(月)		市役所202会議室	㊦
		三間保健福祉センター	㊧
		津島保健センター	㊨

## ■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】12月18日(金) 午後7時30分～9時

【ところ】市役所 202会議室

【申込・問合せ先】㊦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】12月9日(水) 午後2時～4時

【ところ】市役所

【対 象】子ども～高齢者

【申込・問合せ先】㊦成人保健係

## 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】12月16日(水) 午後1時15分～3時15分

【ところ】宇和島保健センター (祝森)

【内 容】講話と料理の実演および試食 (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) &lt;参加無料&gt;

【持参物】筆記用具、健康手帳 (ある人)

【問合せ先】㊦成人保健係

## 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 北棟多目的栄養相談室

【12月の内容】「インフルエンザ」

【講 師】市立宇和島病院医師 など

※詳しくは、病院ホームページをご覧ください。

【問合せ先】市立宇和島病院小児科外来

☎25-1111内線22052