

【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 ☎49-7103

㊨ 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
市役所 2 階大会議室	1/21(木)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
吉 田 公 民 館	1/15(金)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
津 島 保 健 セ ン タ ー	1/14(木)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳

※健診の申し込みは、健診日の40日前ごろに締め切ります。

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。

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

特 = 特定健診・後期高齢者健診

CR = 肺がんデジタル検診 C R

大 = 大腸がん検診

肝 = 肝炎ウィルス検診

CT = 肺がんデジタル検診 C T

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

平成27年度 無料クーポン券

今年度の子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を使い忘れていませんか。対象者には、無料クーポン券を6月上旬に送付しています。この機会にぜひご利用ください。

【窓口・問合先】 ㊤ 成人保健係（18番窓口）

▶ 無料クーポン券を紛失した場合は …

再交付しますので、窓口までお越しください。

▶ 個別健診で無料クーポン券を利用したい人は …

子宮頸がん検診は、2月29日(月)まで市個別健康診査指定医療機関で行っています。

※個別健診には乳がん検診はありません。

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	1/6(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター（祝森）	H27.9月生まれ（城東・津島）
	7(木)		市 役 所	H27.9月生まれ（城南・城北・宇和海・三間）
8 か月児健康相談	1/8(金)	9:30～10:00	吉 田 公 民 館	H27.5月生まれ（吉田）
	12(火)		三間保健福祉センター	H27.5月生まれ（三間）
	18(月)	9:30～11:00	津 島 保 健 セ ン タ ー	H27.5月生まれ（津島）
	27(水)		宇和島保健センター（祝森）	H27.5月生まれ（城東・城南・城北・宇和海）
1歳6か月児健康診査	1/20(水)	13:00～13:30	市 役 所	H26.6月生まれ（城南・城北・宇和海・三間）
	1/12(火)	13:00～15:00	宇和島保健センター（祝森）	H25.6～7月生まれ（城東・城南・城北・宇和海）
2 歳 児 健 康 相 談	28(木)	9:30～10:30	吉 田 公 民 館	H25.6～9月生まれ（吉田）
	29(金)	9:30～10:00	津 島 保 健 セ ン タ ー	H25.6～9月生まれ（津島）
3 歳 児 健 康 診 査	1/19(火)	13:00～13:30	市 役 所	H24.6月生まれ（城南）
				H24.7月生まれ（城北・宇和海）
				H24.7～8月生まれ（三間）
5 歳 児 健 康 診 査	1/25(月)	※決まり次第通知します	宇和島保健センター（祝森）	H22.12月 / H23.1月生まれ（全市）

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、今年度中に年齢が65、70、75、80、85、90、95、100歳となる人

※接種済みの人は対象外。対象者には個別通知しています。

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

【接種回数】 1回 【接種料金】 4,000円（個人負担）

【接種期間】 3月31日(木)まで

【問合先】 ㊤ 保健企画係

この春、高校を卒業する皆さんへ

■「ひとり暮らしサポートブック」を配布します

市では、この春高校を卒業する人に「ひとり暮らしサポートブック」をプレゼントしています（数量限定）。希望する人は、早めに電話でお申し込みください。

【対 象】市内に住民登録があり、市外の高校を卒業する見込みの人

※市内の高校に在学している高校生には、学校を通じて配布する予定です。

【内 容】ひとり暮らしを始めるにあたって、直面する課題や問題を、自分の力で乗り切るために役立つ内容です。

- ① 自分の健康は自分で守ろう
「からだ」「性」「こころ」
 - ② 食べることは大事
「バランス良く食べよう」
「かしこく選んで食べよう」
「食はこころの栄養」
「自分で作ってみよう」
 - ③ 自分を守る！！
～安全・安心なひとり暮らしのために～
「防犯対策」「金銭トラブル」「防災対策」のこと
- 【申込・問合先】㊦母子保健係

市立宇和島病院 健康講座

■心臓病教室のお知らせ <申込不要>
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】1月20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
・管理栄養士によるアルコールと外食について

■やわらか食お料理教室 <申込が必要>
脳血管障がいや高齢のため、食事のときにむせたりスムーズに飲み込めない人のための食事の作り方を学びましょう。

【と き】1月15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
1 / 8 (金)	9:30～11:00	吉 田 公 民 館	㊦
12 (火)		三間保健福祉センター	㊥
18 (月)	10:00～11:00	津 島 保 健 セ ン タ ー	㊴
22 (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）

1 / 18 (月)	9:30～11:00	市 役 所202会 議 室	㊤
		吉 田 支 所	㊦
		三間保健福祉センター	㊥
25 (月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	㊴

■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】1月21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】1月29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】2月10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

母子健康サービス

■パパママスクールⅠ ～ハッピーマタニティ編～

【と き】1月31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】妊娠中の生活・体の変化・歯の手入れ・栄養・試食、お父さんの妊婦体験、妊婦体操・補助動作、心構え、ビデオの視聴

【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】1月22日(金)までに㊦母子保健係

【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 ☎49-7103

㊨ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

心当たりのある人はご連絡ください

■「子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業」に基づく接種に係る医薬品副作用被害救済制度の請求期限の周知について

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した人のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した人は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合がありますので、お心当たりのある人は、具体的な請求方法などについて、至急、お問い合わせください。

【問合先】独立行政法人医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口

(フリーダイヤル) ☎0120-149-931

利用できない場合

(有 料) ☎03-3506-9411

市立宇和島病院 子育てセミナー

核家族化が進む昨今、子育てに関して不安を感じている人が多いのではないのでしょうか。市立宇和島病院では、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て、定期的な少人数でのセミナーを開催しています。

月ごとのテーマは次の内容で予定しています。

※託児もできます（要連絡）。

【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

【対 象】子育てに関心のある人

【講 師】市立宇和島病院小児科医 など

【年間スケジュール】

1/4	発熱	7/4	けいれん
2/1	子どものむし歯	8/1	熱中症
3/7	予防接種	9/5	ぜんそく
4/4	低身長	10/3	離乳食
5/2	心臓病	11/7	RSウイルス感染
6/6	食物アレルギー	12/5	発達障がい

【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/>

ヘルスアップ実践講座

■《栄養編》うす味でおいしく食べましょう

【内 容】①調理実習

②みそ汁（汁物）の塩分濃度測定

③うす味でおいしく食べる工夫

【対 象】40～64歳の人

【定 員】20人（先着順・要予約） <参加無料>

【持参物】エプロン・三角巾・筆記用具・健康手帳（ある人）

※みそ汁（汁物）を50ml程度持参してください。

と き	ところ	問合先
1/28 (木)	9:45～13:00	三間保健福祉センター ㊧健康推進係
2/2 (火)	(受付)9:30～	宇和島保健センター(祝森) ㊤成人保健係
4 (木)	岩 松 公 民 館	㊨健康推進係

■《運動編》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

①体力測定で自分の体力年齢を知る

②自宅でする筋トレ（ロコモ予防を含む）

③ストレッチ など

【対 象】40～64歳の人

※1/21 (木) は男性限定。

【定 員】20人（先着順・要予約） <参加無料>

【持参物】タオル・飲み物・健康手帳（ある人）

※2/19 (金) は室内用運動靴も必要です。

と き	ところ	問合先
1/21 (木)	19:00～20:30 (受付)18:45～	吉 田 公 民 館 ㊦健康推進係
2/19 (金)	9:30～11:30 (受付)9:15～	総合福祉センター ㊤成人保健係

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