

【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

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 | 2/3(水) | 13:00～13:30 | 宇和島保健センター(祝森) | H27.10月生まれ(城東・津島) |
| | 10(水) | | 市役所 | H27.10月生まれ(城南・城北・宇和海・三間) |
| | 18(木) | | 吉田公民館 | H27.10～11月生まれ(吉田) |
| 8か月児健康相談 | 2/8(月) | 9:30～10:00 | 三間保健福祉センター | H27.6月生まれ(三間) |
| | 12(金) | 9:30～10:00 | 吉田公民館 | H27.6月生まれ(吉田) |
| | 15(月) | 9:30～10:00 | 津島保健センター | H27.6月生まれ(津島) |
| | 24(水) | 9:30～11:00 | 宇和島保健センター(祝森) | H27.6月生まれ(城東・城南・城北・宇和海) |
| 1歳6か月児健康診査 | 2/17(水) | 13:00～13:30 | 宇和島保健センター(祝森) | H26.6～7月生まれ(城東) |
| 3歳児健康診査 | 2/9(火) | 13:15～13:45 | 市役所 | H24.7月生まれ(城南) H24.8～9月生まれ(城北) H24.9月生まれ(三間) |
| | 16(火) | 13:00～13:30 | 宇和島保健センター(祝森) | H24.8月生まれ(城南・城東・津島) |
| | 18(木) | 13:00～13:30 | 吉田公民館 | H24.5～8月生まれ(吉田) |

市立宇和島病院 健康講座

■心臓病教室

<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】 2月17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についての講義

■糖尿病教室

<申込不要>

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。正しい知識をもって自己管理をしましょう。

【とき】 2月5日、12日、19日 午後2時～3時
※今年より金曜日開催となります。

【内容】 糖尿病専門医、歯科口腔外科医師、糖尿病療養指導士などのスタッフによる講義、臨床検査技師による血糖値測定

■生活習慣病対策のためのお料理教室

<申込が必要>

【とき】 2月10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)

<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 |
|--------|-------------|---------------|---|
| 2/8(月) | 9:30～11:00 | 三間保健福祉センター | ㊦ |
| 12(金) | | 吉田公民館 | ㊤ |
| 15(月) | 10:00～11:00 | 津島保健センター | ㊨ |
| 23(火) | 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 |
|--------|------------|------------|---|
| 2/8(月) | 9:30～11:00 | 吉田支所 | ㊤ |
| 15(月) | | 市役所 | ㊟ |
| 22(月) | | 三間保健福祉センター | ㊦ |
| | | 津島保健センター | ㊨ |

■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】 2月25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

■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

【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

母子健康サービス

■パパママスクールⅡ ～フレフレ育児編～

<参加無料>

【と き】 3月6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、赤ちゃんのお風呂の入れ方、赤ちゃん用品の準備、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

【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】 2月26日(金)までに㊦母子保健係

■もぐもぐ子育て講座

<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

H27. 7～9月生まれの子どもとその母親 (家族)

| と き | と ころ | 締切・問 |
|------------------------------------|------------|---------------------|
| 2/8(月) (受付) 10:00～10:10 | 三間保健福祉センター | 2/1(月)まで ㊨健康推進係 |
| 12(金) | 吉田公民館 | 2/5(金)まで ㊧健康推進係 |
| 19(金) 13:20～15:00 (受付)13:00～ | 津島保健センター | 2/12(金)まで ㊩健康推進係 |

※8日と12日は育児相談と同日日程です。

H27. 7～8月生まれの子どもとその母親 (家族)

| と き | と ころ | 締切・問 |
|--------------------------------------|---------------|---------------------|
| 2/22(月) 13:20～15:00 (受付)13:00～ | 宇和島保健センター(祝森) | 2/15(月)まで ㊦母子保健係 |

予防接種

■麻しん風しん混合予防接種

対象の人はできるだけ早く接種を済ませましょう。

【対 象】 市の住民基本台帳に記載がある人

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)
(平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)

※第2期の対象者には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

※事前に医療機関に予約をしてください。

※予診票を紛失した人は、お問い合わせください。

【問合先】 ㊦保健企画係

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

<参加無料>

【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)

【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 |
|-----------------------------------|-------|--------|
| 3/3(木) 9:45～13:00 (受付)9:30～ | 吉田公民館 | ㊧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～

<参加無料>

【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

【定 員】 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)

| と き | と ころ | 問合先 |
|------------------------------------|------------|--------|
| 2/26(金) 9:30～11:30 (受付)9:15～ | 三間保健福祉センター | ㊨健康推進係 |

クーポン 出前検診

■クーポンで出前検診を受けましょう

<申込不要>

今年度の無料クーポン券対象者に乳がん・子宮頸がん検診を実施しています。

まだ検診を受けていない対象者はこの機会にぜひ、受けましょう。

| と き | 乳がん | 子宮頸がん | と ころ |
|--------|---------------------------|-------------|------------|
| 2/4(木) | | | パルティエ・フジ衣山 |
| 10(水) | 9:00～11:30 13:00～15:00 | 13:00～14:00 | エミフルMASAKI |
| 25(木) | | | フジグラン重信 |

【問合先】 ㊦成人保健係

宇和島市食生活改善推進協議会事業

■「郷土料理講習会」(調理実習)

＜申込が必要・参加無料＞

伝統ある宇和島の郷土料理の作り方を、市民の皆さんにお伝えする料理講習会を開催します。皆で一緒に作って、楽しく語らいながら味わいませんか。

【内 容】 ちらしずし、はまちの伊達揚げ、あおさ汁など

【定 員】 各20人程度 (先着順)

【持参物】 エプロン、三角巾、手ふきタオル

| と き | と ころ | 受付期間 |
|---------|--------|----------------------------------|
| 2/23(火) | 9:30 ~ | 2/1(月)~19(金) (土日を除く、 期間厳守) |
| 3/2(水) | | |
| | 明倫公民館 | |

■生活習慣病予防のための健康料理教室

＜申込が必要・参加無料＞

いつまでも健康に暮らすためには、毎日の食生活がとても大切です。季節の野菜をたっぷり使った「健康料理」を、みんなで楽しく作って味わいませんか。

【内 容】 野菜たっぷりメニューの調理実習

【定 員】 20人程度 (先着順)

【持参物】 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具

| と き | と ころ | 受付期間 |
|---------|--------------|--------------|
| 2/25(木) | 9:30 ~ 13:00 | 吉田公民館 |
| | | 2/1(月)~22(月) |

【申込・問合先】 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

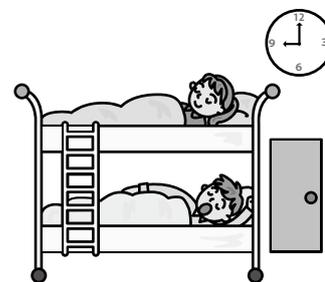


Vol.88 子どものころから始めよう! ~生活習慣病予防~

『生活習慣病』は、昔は『成人病』と呼ばれていましたが、「食生活や運動習慣などの生活習慣から起こる病気であること」「どの年齢層にも発病する可能性があること」から、その名称が改められました。

現代は飽食の時代と呼ばれ便利で豊かになりましたが、子どもは「朝食の欠食」「野菜嫌い」など食の問題が大きくなり、大人においても生活習慣病が増加しているのが現状です。

将来の健康のため、家族みんなで「子どものころから」望ましい生活習慣を築きましょう!



家族みんなでチェック
してみましょう!



【あなたの生活習慣をチェックしてみましょう】

※チェックの数を増やしましょう♪

- 1日3食規則正しく食べている。(朝食もしっかりとる)
- 多くの種類の食品をとっている。(好き嫌いしない)
- 野菜を積極的に食べている。
- 塩分や脂肪分のとり方を、控えめにしている。
- よくかんでゆっくり食べている。
- おやつの食べ過ぎ、ジュースの飲み過ぎに注意している。
- 睡眠で、休養を十分とっている。(早寝・早起きをする)
- 運動や日常動作などで、体をしっかり動かしている。

【問合先】 ☎母子保健係