



令和8年度 まちの健康相談室

市民のみなさまの健康管理を保健師・栄養士がサポートしています。
日頃の健康づくりには是非お役立てください。

日程

| 場所 | 宇和島市役所 1階⑩番窓口 | 吉田支所 ③番窓口 | 三間公民館 | 津島支所 ④番窓口 |
|------|------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|
| 受付時間 | 9:00～17:00 | 9:30～10:30 | 9:30～10:30 | 9:00～17:00 |
| 実施日 | 令和8年 4月 | 13日（月） | 20日（月） | 月～金 （土日・祝祭日を除く） ※保健師不在の場合 有り、電話でご確認 ください。 |
| | 5月 | 11日（月） | 18日（月） | |
| | 6月 | 8日（月） | 15日（月） | |
| | 7月 | 13日（月） | 21日（火） | |
| | 8月 | 24日（月） | 17日（月） | |
| | 9月 | 14日（月） | 28日（月） | |
| | 10月 | 19日（月） | 19日（月） | |
| | 11月 | 9日（月） | 16日（月） | |
| | 12月 | 7日（月） | 7日（月） | |
| | 令和9年 1月 | 18日（月） | 5日（火） | |
| | 2月 | 15日（月） | 15日（月） | |
| | 3月 | 1日（月） | 15日（月） | |
| | 問い合わせ先 | 本庁 保険健康課 49-7021(直通) | 吉田支所 49-7096(直通) | |

相談内容

- 血圧、体重、腹囲測定など

- 健診結果を分かりやすく説明

集団健診・医療機関健診や職場健診、人間ドック等の結果もお持ちください！

- 生活習慣病予防や改善アドバイス
高血圧、糖尿病、脂質異常症 など

- 更年期、こころの健康の相談

ご本人だけでなく、ご家族のご相談もお受けします。



身体がだるい…更年期かも…？

健診の結果で気になることが…

