

赤ちゃん広場へ行ってみよう

問 健康推進課 ☎ 62-1235

身体計測や育児相談、講話を行い、お子さんの成長と一緒に喜びながら楽しく子育てできるように応援しています。気軽にお越しください。

場所 和田集会所

持ち物 ● 母子健康手帳
● バスタオル

参加費 無料

申込 不要



- 令和8年度の日程
- 4月16日(木)
 - 5月14日(木)
 - 6月18日(木)
 - 7月16日(木)
 - 8月13日(木)
 - 9月17日(木)
 - 10月15日(木)
 - 11月19日(木)
 - 12月17日(木)
- 令和9年
- 1月14日(木)
 - 2月18日(木)
 - 3月18日(木)

健康推進課でも随時、計測や相談ができます。事前にご連絡ください。



宿毛市 HP

血圧管理しませんか

問 健康推進課 ☎ 62-1235

血圧は常に変動します。値の変化に一喜一憂せず、毎日同じ時間に測って平均を知ることが大切です。

目標血圧値

病院	家庭
130/80 未満	125/75 未満

家庭での血圧測定方法

朝	夜
起床後1時間以内 (朝食・服薬前、排尿後)	就寝直前

椅子に座り1～2分安静後、週5日以上を目安に記録しましょう。

血圧管理支援

● 家庭用血圧計の貸し出し

期間 3カ月間

● 血圧記録表の配布

期間 3週間分

申請 健康推進課窓口

毎日の測定で、体調の変化に気付けるようになりましょう。



心の健康相談

保健師・相談員等による電話・面接相談を随時お受けしています。

相談窓口

● 健康推進課 健康指導係 ☎ 62-1235

● 高知県幡多福祉保健所健康障害課 精神保健福祉担当 ☎ 0880-34-5124 (直通)

● 高知県立精神保健福祉センター ☎ 088-821-4966

● お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓 ☎ 090-1173-4672