

## 妊婦一般健康診査の公費負担制度を拡充

### 公費負担の回数が14回に！

妊婦一般健康診査（妊婦健診）の費用の一部を公費で負担する回数は、これまで5回でしたが、平成21年4月から公費負担回数を14回に拡充しました。

妊婦健診受診票は、保健センターに妊娠届出書を提出された方に、母子健康手帳とともにお渡ししています。

#### 拡充前の妊婦健診受診票を使用している方へ

拡充前の受診票（5回分）を使用している方は、その受診票をそのまま使用してください。追加分の受診票（9回分）は、5月1日（金）から各保健センターでお渡ししますので、受け取りの際に母子健康手帳を持参してください。

平成21年4月中に自費で妊婦健診を受けられた方には、公費負担分の費用を助成します（右記参照）。

妊婦健診の公費負担制度についてのお問い合わせ先  
中央保健センター内 健康増進課 母子保健係

### 公費負担分の費用を助成！

次のいずれかに該当する方には、公費負担分の費用（詳細な金額はお問い合わせください）を助成します。助成の申請は、5月1日（金）から各保健センターで受け付けます。

#### 助成金の該当者

- 平成21年4月中に自費で妊婦健診を受けた西条市民
- 平成21年4月以降において県外の医療機関で妊婦健診を受けた西条市民（出産後6カ月まで申請可）
- 平成21年4月以降において西条市内に里帰りし、西条市内の医療機関で妊婦健診を受けた県外在住者。ただし、住所地での妊婦健診費用の補助がない場合に限りです。

#### 助成申請に必要なもの

母子健康手帳、本人名義の預金通帳（口座番号等が分かるもの）、印鑑（スタンプ印不可）、医療機関が発行した領収書（レシート不可）、西条市が発行した未使用の妊婦健診受診票（県外医療機関で妊婦健診を受診した方のみ）

## 雄大な石鎚山系でウォーキングしませんか？

### 高地運動教室 受講生募集

高地と平地でのウォーキング等を組み合わせ、基礎代謝量の高進、エネルギー消費量の増大を図り、肥満などの生活習慣病の予防を図ります。

高地と平地を併用したウォーキングは、筋力を保ちながら体脂肪・腹囲の減少がみられ、理想的な減量が可能であるとの結果が得られています。

石鎚山系のすばらしい景色を眺めながら行うウォーキングで、心身共にリフレッシュしてみませんか。

**対象** 40歳以上で高地での運動が可能な方。ただし、40～59歳の方は生活習慣病の所見がある方とします。

※身体状況によって、参加をお断りする場合があります。

**内容** 教室は週2回・4カ月の期間で実施します。高地・平地でのウォーキングなどを組み合わせて行うほか、医師による講話や栄養士・保健師による食生活・生活習慣の指導を行います。また、体組成測定や血液検査などで身体状況や食生活の改善状況を評価します。

※平地ウォーキング等は、A教室（火曜日・午前）とB教室（月曜日・午後）に分かれて実施します。

※高地への送迎はマイクロバスで行います。ただし、交通費として1回につき1,500円負担していただきます。

**実施期間** 5月26日（火）～9月24日（木）

・平地ウォーキング等

A教室：原則毎週火曜日 9時30分～11時

B教室：原則毎週月曜日 13時30分～15時

・高地ウォーキング（A・B教室共通）

毎週木曜日 9時～15時（雨天時は水中運動を実施）

※初日（5月26日）はA・B教室共に、9時30分から教室の説明、血液検査、体組成測定などを行います。

**申込期間** 5月7日（木）～（先着順）

**申込先** 中央保健センター

※40～59歳の方は健診などの結果を持参の上、お申し込みください。

