

## ■赤ちゃん健康情報

### ◆ほかほか広場

妊娠や出産、育児などについての相談や情報交換が行えます。

相談には助産師・保育士・保健師・栄養士・家庭児童相談員などの専門スタッフが応じ、問題解決に向けて一緒に考えます。

身体計測コーナーもありますので、気軽にご利用ください。

○日時 毎週火曜日（祝日除く）  
10時～15時

○場所・問合せ 中央保健センター

### ◆チェリーくらぶ

子どもの遊び場や保護者の方が気軽におしゃべりのできる空間を提供しています。

○日時 毎週月・木曜日（祝日除く）  
9時～16時

○場所・問合せ 小松保健センター

## ■成人向け健康相談

### ◆健康栄養相談（予約制）

受付時間：9時～11時

○中央保健センター 5月1日（金）・18日（月）

○東予保健センター 5月11日（月）・22日（金）

○丹原保健センター 5月8日（金）

○小松保健センター 5月15日（金）

### ◆産業保健健康相談

○日時 5月28日（木）13時～15時

○場所 西条商工会議所2階小会議室

○対象 働いている方

○申込先 地域産業保健センター（TEL0897-36-1788）、西条市医師会（TEL0897-56-2211）

## ■西条保健所情報

### ◆一般健康診断（有料）

5月18日（月）13時30分～14時30分

### ◆エイズ血液検査・相談（匿名・無料）

毎週月曜日（祝日除く）10時～11時

### ◆骨髄バンク登録（要予約）

毎週月曜日（祝日除く）9時～15時

### ◆精神保健相談（要予約）

5月19日（火）13時30分～15時30分

### ◆難病医療相談（要予約）

5月26日（火）13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 5月の乳幼児相談

7日（木）9：30～11：00 丹原保健センター

8日（金）9：30～11：00 小松保健センター

11日（月）13：30～15：00 東予保健センター

12日（火）9：30～11：00 中央保健センター

14日（木）10：00～11：30 飯岡公民館

## 栄養教室 めざせ！地域の食生活改善ボランティア

**対象** 食生活改善に関心のある方で、初めて受講する方

- 内容**
- ①開講式、西条市民の健康状況・食中毒予防・食品表示などの講義
  - ②食育・食事バランスガイド（講義）、基本の食事（調理実習）
  - ③食育・食事バランスガイド（講義）、単身者の食事（調理実習）
  - ④食育・食事バランスガイド（講義）、子育て世代の食事（調理実習）
  - ⑤食育・ふるさと産品（講義）、高齢者の食事（調理実習）
  - ⑥運動習慣のある生活（運動実技）、肥満予防の食事（調理実習）
  - ⑦食生活改善推進協議会活動紹介（講義）、バイキング（調理実習）

**開催場所** 中央保健センターまたは東予保健センター

- 日程**
- ・中央：①7月2日（木）②8月6日（木）③9月3日（木）④11月5日（木）  
⑤12月3日（木）⑥1月7日（木）⑦2月4日（木）
  - ・東予：①7月1日（水）②8月4日（火）③9月2日（水）④11月4日（水）  
⑤12月1日（火）⑥1月6日（水）⑦2月3日（水）

**受講時間** 9時30分～13時（①のみ9時30分～12時） **定員** 各30人

**申込先** 開催場所の保健センター **申込期限** 6月26日（金）

## 愛媛県歯科医師会東予周桑支部主催

## むし歯予防デー行事



**日時** 6月6日（土）14時30分～16時30分

**場所** 東予総合福祉センター（ほほえみプラザ）

**対象** 小学生未満

**内容** 歯みがき教室、歯の健康指導、フッ素塗布、記念品（歯ブラシ）のプレゼント

**問合せ** 黒河歯科医院 TEL0898-68-7273

## 食生活プランニング講座

**内容** バランス編：食事バランスガイドでバランスの良い食事を習得  
カロリー編：普段の食事のカロリーを計って、食生活を改善

▼食生活プランニング講座 5月・6月の日程等 ※申し込みは前日まで受付

場所・申込先	カロリー編	バランス編	受講時間
中央保健センター	5月15日（金）	6月19日（金）	13時30分～15時
東予保健センター	5月8日（金）	6月12日（金）	
丹原保健センター	5月22日（金）	6月26日（金）	
小松保健センター	5月1日（金）	6月5日（金）	

## 5月の乳幼児健康診査

内容	期日	受付時間	場所	対象児	地区
3カ月児健診	19日（火）	13：00～13：30	東予	平成21年1月1日～1月31日の出生児	東予
	28日（木）	13：00～14：00	中央		西条
	26日（火）	13：00～13：30	小松	平成21年1月1日～2月28日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	20日（水）	13：00～13：30	東予	平成19年10月1日～10月31日の出生児	東予・丹原・小松
	21日（木）	13：00～14：00	中央		西条
3歳児健診	12日（火）	13：00～13：30	東予	平成18年4月1日～4月30日の出生児	東予・丹原・小松
	14日（木）	13：00～14：00	中央		西条

※場所 中央：中央保健センター、東予：東予保健センター、小松：小松保健センター

※母子健康手帳・アンケート（育児のしおり内）を持参してください。

※対象地区の場所以外で受診される場合は、事前に中央保健センターへご連絡ください。