

# 保健センターだより

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内  
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内  
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣  
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

## 愛媛県からのお知らせ

## 「新型インフルエンザに関する当面の指針」

愛媛県では、厚生労働省が平成21年6月に出した基本方針の転換を受け、次のとおり当面の対応方針を定めています。

### 1. 医療機関での受診

原則、すべての医療機関で受診できます。受診の際は、マスクを着用してください。

### 2. 発熱センターの役割

各保健所に設置された発熱センターは、電話相談を求め、発熱外来を紹介していましたが、今後は受診医療機関情報を提供することとなりました。

### ● 電話相談窓口 ●

西条保健所「発熱相談センター」

相談専用電話：0897-55-7595

受付時間：8時30分～17時15分

(土・日曜日、祝日含む)

※今後、受付時間を変更する場合があります。

## 『新型インフルエンザ』予防のために、今できること

### ① 栄養と休養をしっかりととりましょう

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。規則正しく1日3食摂取するようにし、1日30分程度の運動習慣をつけましょう。また、昼寝をしたり、24時までに就寝したりするなど、睡眠の質を高めましょう。

### ② 手洗いを習慣づけましょう

手洗いは石けんを利用し、15～20秒以上かけて洗いましょう。洗った後は清潔なタオルで水分を十分にふき取りましょう。手洗い後に使うタオルも頻繁に交換し、清潔に保ちましょう。

### ③ うがい、口腔ケアを徹底して行いましょう

毎食後・帰宅後の歯磨きやうがいを心がけましょう。歯磨きやうがいをしていないと、口の中の細菌が増え、乾燥した状態が続くようになるため、インフルエンザのウイルスが細胞内に侵入しやすくなります。

## いきいき健康アップ教室 ～運動でメタボ予防！～

教室では運動の仕方を習得し、その後、自主トレーニングができるよう生活習慣の改善をお手伝いします。また、体組成測定や腹囲測定などで、身体状況を評価します。

### トレーニングの内容

○中央保健センター

トレーニング機器での運動や水中運動

○東予・丹原・小松保健センター

自分の体重やボールなどを使った運動

**対象** 40歳～74歳で、次のいずれかに該当する方

○腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上

○BMIが25以上

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※身体状況によっては、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

**申込期間** 8月11日(火)～ ※定員になり次第、締め切ります。

**申込先** 開催場所の保健センター

場所・申込先	日 時
中央保健センター	9月11日～3月12日の水・金曜日 13時30分～15時
	9月18日～3月19日の火・金曜日 9時30分～11時
	9月9日～3月12日の水・金曜日 19時～20時30分
東予保健センター	9月14日～3月24日の月・水曜日 9時30分～11時
	9月30日～3月29日の月・水曜日 13時30分～15時
丹原保健センター	9月7日～3月29日の月・木曜日 9時30分～11時
小松保健センター	9月11日～3月19日の火・金曜日 13時30分～15時