

粋ひきようようシリーズ **市民健康講座**

毎日を元気はつらつ「粋（いき）ようよう」と過ごすための講座を8月から12月にかけて開催します。気になる体の健康について学んでみませんか。

**講師** 8月：済生会西条病院皮膚科医長 佐伯美穂氏  
9月：今井クリニック整形外科 今井義之氏  
**対象** 市民の方 **定員** 80人（先着順） **申込先** 開催場所の保健センター

内 容	日 時	場 所
<b>お肌の健康を保つ極意！</b> 皮膚がん、肌の老化予防、水虫、頭皮の健康について	8月25日(火) 14時～15時30分	中央保健センター
	8月28日(金) 14時～15時30分	東予保健センター
<b>知ってお得な『転倒・骨折』予防</b> 腰痛、ひざ痛、手足のしびれ、骨粗しょう症について	9月2日(水) 14時～15時30分	東予保健センター
	9月10日(木) 19時30分～21時	中央保健センター

**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 8月・9月の日程等** ※申し込みは前日まで受付

場所・申込先	バランス編	カロリー編	受講時間
中央保健センター	8月21日(金)	9月18日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	8月14日(金)	9月11日(金)	
丹原保健センター	8月28日(金)	9月25日(金)	
小松保健センター	8月7日(金)	9月4日(金)	

**8月は『食品衛生月間』です！**

- 食中毒を防ぐため、家庭でも次の点に注意しましょう。
- ① 食品は新鮮なものを購入しましょう。
  - ② 冷蔵庫・冷凍庫の保存容量は7割程度にし、詰めすぎに注意しましょう。
  - ③ 「中心部が85℃で1分間以上」を目安に、十分加熱しましょう。
  - ④ 調理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。
  - ⑤ 食中毒防止の基本は手洗いです。効果的に洗いましょう。
- 問合せ** 西条保健所生活衛生課 TEL0897-56-1300  
西条新居浜地区食品衛生協会

**8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	18日(火)	13:00～13:30	東予	平成21年4月1日～4月30日の出生児	東予
	27日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	25日(火)	13:00～13:30	丹原	平成21年4月1日～5月31日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	19日(水)	13:00～13:30	東予	平成20年1月1日～1月31日の出生児	東予・丹原・小松
	20日(木)	13:00～14:00	中央		西条
3歳児健診	4日(火)	13:00～13:30	東予	平成18年7月1日～7月31日の出生児	東予・丹原・小松
	13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、丹原：丹原保健センター  
※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。

**■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 8月6日(木)・17日(月)  
○東予保健センター 8月10日(月)・26日(水)  
○丹原保健センター 8月14日(金)  
○小松保健センター 8月21日(金)

**■産業保健健康相談**

○日時 8月27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）**  
8月3日(月)・17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）**  
8月18日(火) 13時30分～15時30分  
**◆難病医療相談（要予約）**  
8月25日(火) 13時30分～15時30分  
○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

**8月の乳幼児相談**

3日(月)	13:30～15:00	東予保健センター
6日(木)	9:30～11:00	丹原保健センター
11日(火)	9:30～11:00	中央保健センター
14日(金)	9:30～11:00	小松保健センター