

■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。

※2週間以内に感染症にかかった方、接触された方、治って間もない方の来場は、ご遠慮ください。

○日時 毎週火曜日(祝日除く)
10時～15時(受付:14時30分まで)

○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 11月4日(金)

○東予保健センター 11月18日(金)

○丹原保健センター 11月25日(金)

○小松保健センター 11月18日(金)

■西条保健所情報

◆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)

11月28日(月) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談(要予約)

11月22日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■11月の献血日程

◆石鎚山ハイウェイオアシス

11月6日(日) 10時～12時、13時～16時
(伊予小松ライオンズクラブ協力による開催)

※当日は自家用車の乗り入れができないため、臨時駐車場(小松中央公園)からの無料シャトルバスをご利用ください。

※石鎚山PAからオアシス駐車場への連絡道は歩いて通行できません。

◆フジグラン西条

11月15日(火) 10時～11時30分
12時30分～16時

(西条石鎚ライオンズクラブ協力による開催)

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

11月の乳幼児相談

7日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

8日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

10日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

10日(木) 10:00～11:30 飯岡公民館

11日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

11日(金) 9:30～11:00 西条児童館

16日(水) 9:30～11:00 東予西児童館

18日(金) 9:30～11:00 徳田公民館

いきいき健康アップ教室 参加者募集

～日常生活に運動を取り入れましょう!～

教室では筋力をアップするための運動や有酸素運動を組み合わせた運動を行います。また、運動・食生活などを見直し、その人にあった目標・計画を立てることで、気になる体脂肪やコレステロールなどの減少や体力アップをめざします。

対象 40歳～74歳の西条市民の方で、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以上の方

BMI = 「体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)」

例: 体重60kgで身長160cmの場合

60(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = BMI値23.4

※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 11月8日(火)～ ※定員になり次第、締め切ります。

場所・申込先	日時(週2回)	内容
中央保健センター	12月2日～平成24年9月 毎週火・金曜日 9時30分～11時	トレーニング機器を使った運動や水中運動
	12月5日～平成24年9月 毎週月・木曜日 13時30分～15時	
東予保健センター	12月2日～平成24年9月 毎週火・金曜日 13時30分～15時	ダンベルやステップ台を使った運動

11月12日は「皮膚の日」 皮膚がん無料検診

日時 11月13日(日) 13時～16時

場所 新居浜市医師会館(新居浜市庄内町)

※治療などの具体的な処置は行いません。必要に応じて病院を紹介します。

問合せ 中山皮膚科クリニック TEL0897-32-9062

皮膚科・形成外科はらだクリニック TEL0897-43-3210

主催 日本臨床皮膚科医会、日本皮膚科学会、東予地区皮膚科勉強会

体の中から健康になる 食事のツボ講座

内容 カロリー編: 食べ物のカロリーを知って、理想の体重に近づこう

バランス編: 食事バランスガイドを知って、体の内側から美しくなる

▼食事のツボ講座 11月・12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	11月18日(金)	12月16日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	11月7日(月)	12月5日(月)	
丹原保健センター	11月10日(木)	12月1日(木)	
小松保健センター	11月11日(金)	12月9日(金)	

11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	24日(木)	13:00～14:00	中央	平成23年7月1日～7月31日の出生児	西条
	15日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	29日(火)	13:00～13:30	小松	平成23年7月1日～8月31日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	10日(木)	13:00～14:00	中央	平成22年4月1日～4月30日の出生児	西条
	16日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	1日(火)	13:00～13:30	東予	平成20年10月1日～10月31日の出生児	東予・丹原・小松
	17日(木)	13:00～14:00	中央		

※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

※必要な物 母子健康手帳・アンケート(育児のしおり内)

※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。