

■赤ちゃん健康情報

◆ぼかぼか広場

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 3月2日(金)

○東予保健センター 3月9日(金)

○丹原保健センター 3月23日(金)

○小松保健センター 3月16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)

3月26日(月) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談(要予約)

3月27日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■3月の献血日程

◆総合福祉センター

3月13日(火) 10時～16時

(西条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

3月の乳幼児相談

1日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

5日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

9日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

13日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

楽しく歩いてメタボリックシンドロームを予防・改善

ウォーキング教室 参加者募集!



ウォーキングは簡単にできる有酸素運動の一つです。いつでもどこでも気軽にできるため、気分転換になり、ストレス解消にもつながります。

ウォーキングを始めようと思っている方、正しい歩き方を再確認したい方は、ぜひ教室にご参加ください。ポールを使って歩くノルディックウォーキングも行います。

対象 おおむね30歳以上の市民

内容 正しい歩き方やストレッチ運動を習得し、3～5kmのコースをウォーキングします。定期的に体組成などを測定し、身体状況を評価します。

申込先 3月7日(水)から開催場所の保健センターで受け付けます。教室の開催期間中であれば、いつからでも参加でき、参加回数も自由です。

▼ウォーキング教室の日程等 ※祝日は休講します。

| 場所・申込先 | 期間 | 時間 |
|----------|-----------------------------|------------|
| 中央保健センター | 4月9日～平成25年3月25日 毎週月曜日 | 9時30分～11時 |
| 東予保健センター | 4月10日～平成25年3月26日 毎週火曜日 | 13時30分～15時 |
| 丹原保健センター | 4月11日～平成25年3月12日 毎月第2水曜日 | 13時30分～15時 |
| 小松保健センター | 4月11日～平成25年3月27日 毎週水曜日 | 9時30分～11時 |

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

▼食事のツボ講座

※申し込みは前日まで受付

| 場所・申込先 | カロリー編 | 受講時間 |
|----------|----------|------------|
| 中央保健センター | 3月16日(金) | 13時30分～15時 |
| 東予保健センター | 3月5日(月) | |
| 丹原保健センター | 3月1日(木) | |
| 小松保健センター | 3月9日(金) | |

3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 | 13日(火) | 13:00～13:30 | 東予 | 平成23年11月1日～11月30日の出生児 | 東予 |
| | 22日(木) | 13:00～14:00 | 中央 | | 西条 |
| | 27日(火) | 13:00～13:30 | 小松 | 平成23年11月1日～12月31日の出生児 | 小松 |
| 1歳6カ月児健診 | 8日(木) | 13:00～14:00 | 中央 | 平成22年8月1日～8月31日の出生児 | 西条 |
| | 21日(水) | 13:00～13:30 | 東予 | | 東予・丹原・小松 |
| 3歳児健診 | 6日(火) | 13:00～13:30 | 東予 | 平成21年2月1日～2月28日の出生児 | 東予・丹原・小松 |
| | 15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

※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。