

■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:13時30分～16時

- 中央保健センター 4月2日(月)
- 東予保健センター 4月9日(月)
- 丹原保健センター 4月16日(月)
- 小松保健センター 4月23日(月)

■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)

4月23日(月) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談(要予約)

4月24日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■4月の献血日程

◆フジグラン西条 4月3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)

◆パルティ・フジ東予店 4月8日(日)

10時～11時30分・12時30分～16時

(国際ソロプチミストいしづち協力による開催)

◆市庁舎本館

4月20日(金) 9時30分～12時

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

4月の

**乳幼児健康診査と
乳幼児相談の日程は
今月号に折り込みの
「健康カレンダー」
をご覧ください**

子宮頸がん・乳がん・大腸がんの早期発見・早期治療のために!!

3種類のがん検診の無料クーポン券を発送します

5月下旬に下記の生年月日の対象者に無料クーポン券を発送します。

【子宮頸がん検診】

平成3年4月2日～平成4年4月1日
昭和61年4月2日～昭和62年4月1日
昭和56年4月2日～昭和57年4月1日
昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
昭和46年4月2日～昭和47年4月1日

【乳がん検診・大腸がん検診】

昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
昭和26年4月2日～昭和27年4月1日

※子宮頸がん検診と乳がん検診の対象は、女性のみです。

※西条市総合健診で利用できます。

※詳細については、「健康カレンダー」を参考にしてください。

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カ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 4月10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	5月7日～平成25年3月21日 毎週月・木曜日 13時30分～15時	トレーニング機器を使った運動や水中運動
	5月7日～平成25年3月18日 毎週月・木曜日 19時～20時30分	
東予保健センター	5月17日～平成25年3月28日 毎週月・木曜日 13時30分～15時	自分の体重やボールなどを使った運動
小松保健センター	5月10日～平成25年3月25日 毎週月・木曜日 13時30分～15時	

野菜を食べよう教室 参加者募集!

野菜の効果や効能を学習し、1日の摂取目安量である350gの量を実際に目で見て体験するなど、野菜の上手な食べ方や調理方法を身につけます。

対象 市内在住の方で、特定保健指導対象者、食と健康に興味のある方

▼野菜を食べよう教室 4月の日程等

※申し込みは1週間前まで受付

場所・申込先	開催日	定員	受講時間
丹原保健センター	4月19日(木)	15人	講義 9時30分～11時 調理実習 11時～13時

体の中から健康になる 食事のツボ講座

内容 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
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 4月・5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	4月27日(金)	5月25日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	4月16日(月)	5月18日(金)	