

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

爽快な自然の中をウォーキングしませんか？

## 高地運動教室 参加者募集！

高地と平地でのウォーキング等を組み合わせ、基礎代謝量の高進、エネルギー消費量の増大を図り、肥満などの生活習慣病の予防を図ります。

高地と平地を併用したウォーキングは、筋力を保ちながら体脂肪・腹囲の減少がみられ、理想的な減量が可能であるとの結果が得られています。



■対象 40歳以上で高地での運動が可能の方。ただし、40～59歳の方は生活習慣病の所見がある方とします。

※心疾患、脳血管疾患、肝疾患、腎疾患で治療中の方は、参加できません。

※そのほか治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。

■内容 教室は週2回、高地・平地でのウォーキングなどを組み合わせて行います。

また、医師、保健師、栄養士による食生活・生活習慣の指導や、体組成測定・血液検査などで身体状況や食生活の改善状況を評価します。

※高地への送迎はマイクロバスで行います。

ただし、交通費として1回につき1,500円負担していただきます。

■実施期間 7月4日(水)～11月29日(木)

●平地ウォーキング等

A教室：原則毎週水曜日 9時30分～11時

B教室：原則毎週水曜日 13時30分～15時

●高地ウォーキング（A・B教室共通）

毎週金曜日 9時～15時（雨天時は水中運動を実施）

※最終日の11月29日のみ、木曜日の実施となります。

■実施場所 平地：総合福祉センター

高地：瓶ヶ森林道 など

■申込期間 6月6日(水)～

■定員 各教室20人程度（先着順）

■申込先 中央保健センター

※40～59歳の方は健診などの結果を持参の上、お申し込みください。

中学1年生・高校3年生相当の皆さん

## 麻しん（はしか）・風しん予防接種を受けましょう

平成20年4月から中学1年生および高校3年生に相当する年齢の方は、麻しん（はしか）・風しんの予防接種を受けることになりました。

過去に一度接種を受けている方も、もう一度予防接種を受けましょう。

■接種対象者

●中学1年生相当年齢の人

平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方

●高校3年生相当年齢の人

平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方

※学校行事で海外にいくため、

高校2年生時に接種した方は、接種不要です。

■問合せ

総合福祉センター内  
健康増進課 健康推進係  
TEL0897-52-1215



愛媛県心と体の健康センター

## 不妊専門相談

不妊治療をはじめとする不妊についての様々な悩みを気軽に相談していただけるよう、県では「心と体の健康センター」で専門医などによる面接相談（予約制）・電話相談を実施しています。

面接相談の予約と電話相談は、専用ダイヤルへおかけください。

■専用ダイヤル 089-927-7117

■面接相談

（相談員：不妊相談アドバイザー医師および保健師）

実施日：毎月1～2回（完全予約制）

9時～12時

13時30分～16時30分

予約受付：月～金曜日（祝日・年末年始除く）

13時～16時

■電話相談

（相談員：保健師など）

実施日：毎週水曜日（祝日・年末年始除く）

13時～16時