

## ■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：13時30分～16時

○中央保健センター 6月4日(月)

○東予保健センター 6月11日(月)

○丹原保健センター 6月18日(月)

○小松保健センター 6月25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）

6月25日(月) 13時30分～15時30分

### ◆難病医療相談（要予約）

6月26日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 6月の乳幼児相談

|        |             |             |
|--------|-------------|-------------|
| 4日(月)  | 9:30～11:00  | 東予保健センター    |
| 5日(火)  | 10:00～11:00 | 丹原児童館       |
| 5日(火)  | 10:30～11:30 | 禎瑞公民館       |
| 7日(木)  | 9:30～11:00  | 丹原保健センター    |
| 8日(金)  | 9:30～11:00  | 小松保健センター    |
| 12日(火) | 9:30～11:00  | 中央保健センター    |
| 13日(水) | 9:30～11:00  | 東予北地域交流センター |
| 22日(金) | 9:30～11:00  | 石根公民館       |

## 高地ウォーキング体験教室 参加者募集！

市では高地を利用したウォーキングを平成18年度から開催しており、筋肉量を落とさずに体脂肪・腹囲の減少がみられ、理想的な減量などの成果を得ています。この機会に高地でのウォーキングの魅力を実験してみませんか。

**対象** 40歳以上で、高地での運動が可能な方  
※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。

**申込期間** 6月14日(木)～(先着順)

※参加できる教室は1クラスのみです。

**申込先** 中央保健センター



### ▼高地ウォーキング体験教室の日程・申込期限

| クラス | 実施日       | 予備日       | 申込期限      | タイムスケジュール  |
|-----|-----------|-----------|-----------|--|
| A   | 7月29日(日)  | 8月5日(日)   | 7月18日(水)  | 9:00 総合福祉センター 出発<br>※マイクロバスで送迎します。<br>※交通費として1,500円必要です。<br>10:30 ウォーキング開始<br>12:00 休憩(昼食)<br>※昼食は各自でご準備ください。<br>13:00 ウォーキング開始<br>16:30 総合福祉センター 到着 |
| B   | 8月22日(水)  | 8月29日(水)  | 8月10日(金)  |  |
| C   | 9月29日(土)  | 10月6日(土)  | 9月18日(火)  |  |
| D   | 10月21日(日) | 10月28日(日) | 10月11日(木) |  |
| E   | 11月3日(土)  | 11月10日(土) | 10月24日(水) |  |

※実施日が雨天の場合は、予備日に順延します。

## 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 6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                         |
|----------|----------|-----|------------------------------|
| 中央保健センター | 6月21日(木) | 15人 | 講義 9時30分～11時<br>調理実習 11時～13時 |

※7月は東予保健センターで実施予定

## 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 6月・7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 | 6月22日(金) | 7月27日(金) | 13時30分～15時 |
| 東予保健センター | 6月18日(月) | 7月23日(月) |            |
| 丹原保健センター | 6月8日(金)  | 7月9日(月)  |            |
| 小松保健センター | 6月15日(金) | 7月18日(水) |            |

## 6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   | 19日(火) | 13:00～13:30 | 東予 | 平成24年2月1日～2月29日の出生児   | 東予       |
|          | 21日(木) | 13:00～14:00 | 中央 |                       | 西条       |
|          | 26日(火) | 13:00～13:30 | 丹原 | 平成24年2月1日～3月31日の出生児   | 丹原       |
| 1歳6カ月児健診 | 14日(木) | 13:00～14:00 | 中央 | 平成22年11月1日～11月30日の出生児 | 西条       |
|          | 20日(水) | 13:00～13:30 | 東予 |                       | 東予・丹原・小松 |
| 3歳児健診    | 5日(火)  | 13:00～13:30 | 東予 | 平成21年5月1日～5月31日の出生児   | 東予・丹原・小松 |
|          | 7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

※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。