

■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 11月5日(月)

○東予保健センター 11月12日(月)

○丹原保健センター 11月19日(月)

○小松保健センター 11月26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

◆薬物相談

毎週火曜日(祝日除く) 13時～15時

◆精神保健相談(要予約)

11月26日(月) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談(要予約)

11月27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

◆石鎚山ハイウェイオアシス

11月4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。

◆西条農業高等学校 11月11日(日)

9時30分～12時・13時～15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

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
8日(木)	10:00～11:30	飯岡公民館
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
14日(水)	9:30～11:00	東予西児童館
16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

教室では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て、楽しく体を動かしていきます。日常生活の中に運動を取り入れ、より健康で若々しい毎を送るためのコツをつかみましょう。

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

○生活習慣病が気になる方

○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

$$60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = \text{BMI値}23.4$$

※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(木)～ ※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7日～平成25年10月 毎週月・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3日～平成25年10月 毎週月・金曜日 13時30分～15時	
東予保健センター	12月6日～平成25年10月 毎週月・木曜日 9時30分～11時	ダンベルやステップ台を使った運動

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 11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
東予保健センター	11月21日(水)	15人	講義 9時30分～11時 調理実習 11時～13時30分

※12月は丹原保健センターで実施の予定

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30日(金)	12月21日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	11月26日(月)	12月10日(月)	

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	15日(木)	13:00～14:00	中央	平成24年7月1日～7月31日の出生児	西条
	20日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	27日(火)	13:00～13:30	小松	平成24年7月1日～8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23年4月1日～4月30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10月1日～10月31日の出生児	東予・丹原・小松
	22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。