

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

## インフルエンザの流行期です！ ～早めの予防接種で流行を乗り切ろう～

インフルエンザは、症状が重く感染力が強いので注意することが肝要です。また、肺炎を併発することが多く、死に至ることもあります。インフルエンザの予防に効果的なのは、体力・気力さらにワクチンです。インフルエンザワクチンは、個人差はありますが、一般的に接種後2週間で免疫効果を発揮し始め、持続期間は約5カ月間といわれています。重症化を防止するため、子どもからお年寄りまで早めにワクチンを接種し、流行期を乗り切りましょう。

## 不活化ポリオワクチン追加接種（4回目）が 公費負担（無料）になりました！ ～10月23日から法定接種に位置付け～

不活化ポリオワクチンについては、9月1日の接種開始時点では1期初回の3回目までが法定接種でしたが、有効性と安全性が確認されましたので、10月23日から追加接種（4回目）についても法定接種となりました。

これに伴い、不活化ポリオワクチンは追加接種を含む4回分すべてを公費負担で受けることができ、健康被害があった場合も予防接種法に基づく救済が受けられるようになりました。

## 食生活を見直すチャンスです！ 栄養教室に参加しましょう

■対象 食生活改善に関心のある方で、教室修了後も食生活改善推進員として公民館での活動に参加できる方。

（受講経験者はご遠慮ください）

■開催場所（申込先）

中央保健センター、東予保健センター

■定員 各30人（先着順）

■参加費 地区活動のみ実費

■申込期限 12月25日(火)



| 開催月 | 開催日                                  | 場所 | 時間     | 内容   |
|-----|--------------------------------------|----|--------|--|
| 1月  | 10日(木)                               | 中央 | 9:30   | オリエンテーション<br>市民の健康状態と生活習慣病予防<br>食品衛生と食中毒予防ほか |
|     | 17日(木)                               | 東予 | ～12:00 |  |
| 1月  | 25日(金)                               | 中央 | 9:30   | 食事のバランスと自分に合った<br>エネルギー量<br>調理実習①「献立の基本」     |
|     | 24日(木)                               | 東予 | ～13:00 |  |
| 1月  | 30日(水)                               | 中央 | 9:30   | 運動習慣をつけよう<br>調理実習②「ヘルシーバランス食」                |
|     | 31日(木)                               | 東予 | ～13:00 |  |
| 2月  | 7日(木)                                | 中央 | 9:30   | 間食を見直そう<br>調理実習③「生活習慣病予防食」                   |
|     | 6日(水)                                | 東予 | ～13:00 |  |
| 2月  | 20日(水)                               | 中央 | 9:30   | バランスを考えた献立の立て方<br>調理実習④「郷土料理」                |
|     | 22日(金)                               | 東予 | ～13:00 |  |
| 3月  | 公民館での地区活動体験・調理実習 ほか<br>※日程は、後日連絡します。 |    |        |  |

※場所 中央：中央保健センター、東予：東予保健センター

## 乳がん・子宮頸がん・大腸がん 検診の日程が追加されました

平成24年度無料クーポン券をお持ちの方で、まだ検診を受けていない方は、この機会にぜひ検診を受けてください。

■対象（平成25年3月31日現在の年齢）

○平成24年度無料クーポン券対象者

○乳がん検診

：40歳以上の偶数年生まれの女性の方

（検査方法：マンモグラフィー検査）

○子宮頸がん検診：18歳以上の女性の方

○大腸がん検診：30歳以上の方

■開催場所（申込先）・開催日

○中央保健センター

1月24日(木)・31日(木)・2月2日(土)

○東予保健センター

1月21日(月)・2月1日(金)・18日(月)

■受付時間

8時30分～11時

（子宮頸がん検診は、9時30分より診察）

■注意事項

○本年度に既に受診された方は受診できません。

○事前に必ず予約をしてください。