

保健センターだより

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！

標高1300～1500メートルの大自然の中を楽しくウォーキングすることで、脂肪の燃焼、基礎代謝の高進、リフレッシュ等につながり、健康・体力の増進に効果があります。

対象 40歳以上で高地での運動が可能な方。ただし、40～59歳の方は生活習慣病の所見が必要です。

※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、栄養士による講話や指導のほか、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。

※高地まではマイクロバスで送迎します。ただし、交通費として1回につき約1500円負担していただきます。

※高地ウォーキングは、10回開催の予定です。



実施期間 7月10日(水)～11月28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28日のみ、木曜日実施となります。

実施場所 平地：総合福祉センターおよびその周辺

高地：瓶ヶ森林道 など

申込期間 6月5日(水)～

定員 各20人程度

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。

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関するさまざま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」において、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、専門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・助産師等）

実施日：月1回（完全予約制）

9時～12時、13時30分～16時30分

予 約：毎週水曜日 13時～16時

専用ダイヤルにて受け付けます。

電話相談

相談員：保健師等

実施日：毎週水曜日 13時～16時

（祝日・年末年始除く）



成人歯科健診の実施期間が 拡大されました

県下で実施している自治体が限られている無料の健診です。大切な歯と口の健康を守るため、ぜひお申し込みください。

対象者 平成26年3月31日現在において、40・45・50・55・60・65・70歳の方

実施期間 6月3日(月)～平成26年1月31日(金)

検査内容 問診・歯の状況・歯肉の状況

実施場所 市内歯科医療機関

（一部実施できない医療機関があります）

申込先 各保健センター（電話での申込可）

こころの相談（要予約）

日時 6月24日(月) 13時30分～15時30分

場所 中央保健センター

内容 生活上の問題、治療、社会復帰等に関する心の健康相談

担当 医師および保健師

問合せ 中央保健センター