

# 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

## 総合健診の申し込みはお済みですか？

10月の総合健診日程・場所・申込先

健康診査、肝炎ウイルス検診、がん検診

受付時間：●…8時30分～11時 ■…8時30分～11時、13時10分～14時 ○…13時10分～14時 ◆…8時30分～10時

地区	日程	実施場所	健康診査	肝炎ウイルス検診	がん検診							申込先		
					胃	肺	大腸	超音波	前立腺	乳マンモ	乳エコー		子宮	
西条	10/2(水)	中央保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	■	■	○	中央保健センター TEL0897-52-1215
	10/3(木)		●	●	●	●	●	●	●	■	■	○		
	10/4(金)		●	●	●	●	●	●	●	■	■	○		
	10/30(水)	飯岡公民館	●	●	●	●	●	●	●	■	■	○		
東予	10/11(金)	東予保健センター	●	●	●	●	●	●	●	■	○	○	東予保健センター TEL0898-64-5333	
	10/25(金)		●	●	●	●	●	●	●	■	○	○		
	10/26(土)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	■		○
丹原	10/22(火)	田野公民館	●	●	●	●	●	●	●	■	○	○	丹原保健センター TEL0898-68-7300	
	10/24(木)	桜樹公民館	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆		
	10/31(木)	中川公民館	●	●	●	●	●	●	●	●	■	○		
小松	10/9(水)	小松農村環境改善センター	●	●	●	●	●	●	●	■	○	○	小松保健センター TEL0898-72-6515	

○「■」は、定員がいっぱいになっている項目です。  
 ○10月4日(金)は、女性のみを対象とした健診です。

※総合健診について詳しくは「平成25年度健康カレンダー」をご覧ください。

### 健康診査の対象者 (平成26年3月31日現在)

- 18～39歳の方
- 国民健康保険に加入する40～74歳の方
- 後期高齢者医療保険に加入の方  
(受診日において75歳以上の方)

### 肝炎ウイルス検診の対象者 (平成26年3月31日現在)

- 40歳以上で未受診の方

### がん検診の対象者 (平成26年3月31日現在)

- 胃がん検診 18歳以上の方
  - 肺がん検診 18歳以上の方
  - 大腸がん検診 30歳以上の方
  - 子宮頸がん検診 18歳以上の女性
  - 腹部超音波検診 30歳以上で奇数年生まれの方
  - 前立腺がん検診 50歳以上の男性で奇数年生まれの方
  - 乳がん検診 30歳以上の女性で奇数年生まれの方
- ※奇数年とは、元号で数えた場合のことです。

## 食生活を見直してみませんか？ 栄養教室参加者募集！！

**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  
 ※以前に修了された方はご遠慮ください。

**場所** 中央保健センター(中央)・東予保健センター(東予)

**時間** 9時30分～13時(初回のみ9時30分～12時)

**定員** 各30人(先着順)

**参加費** 無料 ※地区活動は材料費(実費)が必要です。

**申込期限** 10月18日(金) **申込先** 各保健センター



	開催日	場所	内容
1回目	10月29日(火)	中央	・オリエンテーション ・西条市民の健康状態
	10月31日(木)	東予	・食品衛生と食中毒予防 ・食事バランスガイドⅠ
2回目	11月19日(火)	中央	・糖尿病予防① ・食品表示
	11月14日(木)	東予	・適正エネルギー量の算出 ・調理実習①「献立の基本、主食+主菜+副菜」
3回目	12月3日(火)	中央	・糖尿病予防② ・食事バランスガイドⅡ(間食)
	11月28日(木)	東予	・食品成分表の使い方(栄養計算の仕方) ・調理実習②「生活習慣病を予防するバランス食」
4回目	12月17日(火)	中央	・運動習慣のある生活を(理論と実技)ウォーキング(雨天時体操)
	12月19日(木)	東予	・調理実習③「体重が気になる人へ、ヘルシーバランス食」
5回目	1月15日(水)	中央	・糖尿病予防③ ・食事バランスガイドⅢ(献立の立て方)、地産地消
	1月16日(木)	東予	・調理実習④「郷土料理」
6回目	12月～3月のうち1日(地区活動日)		公民館での地区活動体験・調理実習ほか ※日程は後日連絡予定