

■赤ちゃん健康情報

◆ほかほか広場

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。

○日時 毎週火曜日（祝日除く）  
10時～15時

○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）

6/6(金) 中央保健センター 9:00～11:00

6/13(金) 丹原保健センター 9:00～11:00

6/20(金) 小松保健センター 9:00～11:00

6/27(金) 東予保健センター 9:00～11:00

■産業保健健康相談

○日時 6月26日(木) 13時～15時

○場所 西条商工会議所 2階小会議室

○対象 働いている方

○申込先 地域産業保健センター（TEL0897-36-1788）、西条市医師会（TEL0897-56-2211）

■西条保健所情報

◆一般健康診断（有料）

6/2(月)・16(月) 13:30～14:30

◆エイズ血液検査・相談（匿名・無料）

毎週月曜日（祝日除く） 10:00～11:00

◆骨髄バンク登録（要予約）

毎週月曜日（祝日除く） 9:00～15:00

◆精神保健相談（要予約）

6/4(水) 13:30～15:30

◆女性の健康相談（要予約）

6/10(火) 13:00～15:00

◆難病医療相談（要予約）

6/24(火) 13:30～15:30

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

エイズ検査普及週間 6月1日～7日  
休日のエイズ血液検査・相談を実施

日時 6月1日(日) 10時～15時

場所 西条保健所

内容 迅速検査法による血液検査、相談

問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

6月の乳幼児相談

4日(水)	10:30～11:30	丹原児童館
5日(木)	9:30～11:00	丹原保健センター
9日(月)	13:30～15:00	東予保健センター
10日(火)	9:30～11:00	中央保健センター
10日(火)	10:30～11:30	西条公民館
13日(金)	9:30～11:00	小松保健センター
27日(金)	9:30～11:00	石根公民館

# 石鎚山系における歩行運動の有効性が実証されました

## 東海大学スポーツ医科学研究所・寺尾保所長が論文を発表

西条市が平成19年度に実施した高地運動教室と東海大学における人工的高地環境（低圧室）での歩行運動によって得られた結果を、東海大学スポーツ医科学研究所の寺尾保所長が「中高年者の減量に対する石鎚山系を利用した高地環境における歩行運動の有効性」という論文にまとめられ、同研究所発行の「東海大学スポーツ医科学雑誌・第20号」において発表されました。



### 高地運動教室の効果は、平地のみの運動の約1.2倍！

高地運動教室は、東海大学との教育・研究交流事業の実践プログラムである「石鎚山系を活用した高地トレーニング事業」の一環として、平成18年度から標高約1,500mの瓶ヶ森林道を利用して実施しています。

高地でのウォーキングを取り入れた同教室において、受講者の開始時と終了時のデータ比較を行ったところ、BMI（※1）、体脂肪率、体脂肪量、腹囲の減少はみられましたが、除脂肪体重（※2）は変化がみられませんでした。

このことは、筋肉量を保ちながら体脂肪量の減少がみられたということになり、高地や平地の併用によるウォーキングを一定期間持続すると、低圧酸素刺激と運動刺激の相乗作用によって、脂質代謝の高進、体脂肪量の減少がみられ、高地と平地での運動を併用した場合、平地のみの運動と比較して、約1.2倍の効果があるという結果が出ています。

さらに、高地を取り入れた定期的なウォーキングは、動脈硬化の予防や改善にも期待できることが示唆されました。



※1 BMIとは

体格指数。「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で計算され、日本人で疾病が少ない数値は、BMI値22とされています。

※2 除脂肪体重とは

全体重のうち、体脂肪を除いた筋肉や骨、内臓などの総量をいいます。

### 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	17日(火)	13:00～13:30	東予	平成20年2月1日～2月29日の出生児	東予
	26日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	24日(火)	13:00～13:30	丹原	平成20年2月1日～3月31日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	11日(水)	13:00～13:30	東予	平成18年11月1日～11月30日の出生児	東予・丹原・小松 西条
	19日(木)	13:00～14:00	中央		
3歳児健診	3日(火)	13:00～13:30	東予	平成17年5月1日～5月31日の出生児	東予・丹原・小松 西条
	12日(木)	13:00～14:00	中央		

※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

※母子健康手帳・アンケート（育児のしおり内）を持参してください。

※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。