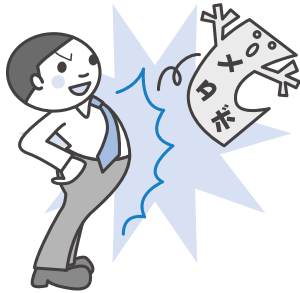


保健センターだより

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



メタボリックシンドロームの
予防は生活習慣の改善から

運動実践講座

教室では運動の仕方を習得し、その後、自主トレーニングができるよう、生活習慣の改善をお手伝いします。

また、体組成測定や腹囲測定などで、身体状況を評価します。

対象 40歳～74歳の方で、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
- BMIが25以上

※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 8月7日(木)～ ※定員になり次第、締め切ります。

【BMIの計算方法】

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

例) 体重60kgで身長160cmの場合

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

※丹原保健センターでの教室は、11月から随時開催予定です。

総合福祉センター (もてこい元気館) 開催分

- 日時** ① 9月4日～10月30日 毎週木・土曜日
13時30分～15時
② 9月5日～11月7日 毎週水・金曜日
13時30分～15時
③ 9月3日～11月10日 毎週月・水曜日
19時～20時30分
④ 9月9日～11月6日 毎週火・木曜日
19時～20時30分

内容 トレーニング機器での運動・水中運動
申込先 中央保健センター

東予総合福祉センター (ほほえみプラザ) 開催分

- 日時** ① 8月22日～10月10日 毎週金曜日
19時～20時30分

内容 自分の体重やボールなどを使った運動
申込先 東予保健センター

小松保健センター開催分

- 日時** ① 9月5日～11月14日 毎週火・金曜日
13時30分～15時

内容 トレーニング機器での運動・ボール運動
申込先 小松保健センター

市民健康講座 ～健康寿命を延ばすために～

少しでも長く健康で自立した生活を送ることができるようにするため、6回シリーズで各種講座を開催します。

女性のための健康講座 ～知っておきたい女性の体～

日時・場所: 8月20日(木) 13時30分～15時 中央保健センター
9月3日(木) 13時30分～15時 東予保健センター

対象: 女性 **定員:** 各80人程度

講師: 四国がんセンター 日浦昌道氏

申込先: 各保健センター (8月4日(月)から受付開始。先着順)

タバコについての健康講座 ～なぜタバコをやめられないの!?～

日時・場所: 9月18日(木) 19時30分～21時 中央保健センター
10月9日(木) 19時30分～21時 東予保健センター

対象: 禁煙したい方、家族に喫煙者がいる方 **定員:** 各80人程度

講師: いしづちやまクリニック 中川秀和氏

申込先: 各保健センター (8月4日(月)から受付開始。先着順)

★今後開催予定の市民健康講座 (順次、広報紙でお知らせします)

男性のための健康講座、よくわかるメタボリック予防講座、お口の健康講座、脳の病気について

8月は『食品衛生月間』です!

食中毒事故が多発しやすい高温・多湿のシーズンがやってきました。次の点に注意して、食中毒を予防しましょう。

- ① 食品は新鮮なものを購入しましょう。
- ② 食品は冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。保存する容量の目安は7割程度で、詰め込みすぎに注意しましょう。
- ③ 生の肉、魚、卵を扱った後には、手を洗いましょう。
- ④ 「中心部が85℃で1分間以上」を目安に、十分加熱しましょう。
- ⑤ 清潔な手、器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。食品は室温に長く放置してはいけません。

西条保健所生活衛生課 TEL0897-56-1300
西条新居浜地区食品衛生協会