



## ▼ウォーキング完了認定者

7月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。(敬称略)

### ◆全国1周完了 (10,310km)

櫛部キサ子 (上市)

### ◆北海道1周コース (2,190km)

山内昌子 (実報寺)

青野サカエ (旦之上)

菅 宗三 (三芳)

藤原 翠 (古川甲)

野口壽子 (神拝甲)

### ◆九州1周コース (1,840km)

川上元章 (朔日市)

稲井達夫 (洲之内甲)

杉野綾子 (丹原町池田)

### ◆四国1周コース (940km)

渡邊 光 (国安)

近藤 幸 (丹原町願連寺)

藤田君昭 (丹原町北田野)

藤田佳壽子 (丹原町北田野)



おめでとうございます。

# 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

## ウォーキング教室 参加者募集

いつでもどこでも気軽にできるウォーキングは「何か運動を始めたい」と思っている方にお勧めです。正しいウォーキングを習得し、日常生活の中にもうまく取り入れましょう。

**対象** おおむね30歳以上の市民

**内容** 正しいウォーキングのポイントを習得後、3～5kmのコースをウォーキングします。ウォーキングの前にはストレッチ運動も行います。定期的に体重・体脂肪などの測定を行い、身体状況の評価も行います。

**申込方法** 申し込みは9月8日(月)から受け付けます。教室への参加は、毎月実施する「初回指導」を受講してからとなります。教室の開催期間中であれば、都合のよい月から参加でき、参加回数も自由です。

**申込先** 各保健センター

▼ウォーキング教室の場所・日時 ※祝日・年末年始は休講します。

場 所	日 時	初回指導実施日
中央保健センター	毎週水曜日 9時～10時15分 10時30分～11時45分	毎月第2水曜日
東予保健センター	毎週木曜日 13時30分～15時	毎月第2木曜日
丹原保健センター	第1・3木曜日 13時30分～15時	毎月第3木曜日
小松保健センター	第2・4水曜日 13時30分～15時	毎月第4水曜日

## 食中毒を防ぎましょう!

### 9月は集団食中毒防止月間

9月は敬老会・運動会・行楽などの行事が多く、集団食中毒が多発する時節です。会食などの弁当は食べる直前に配送してもらい、必ず冷所に保管し、すぐ食べ、絶対に持ち帰らないようにしましょう。

#### ★食中毒予防の三原則

微生物を

- ①つけない (よく手を洗う)
- ②増やさない (早く食べる)
- ③やっつける (中心までよく火を通す)



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

## 市民健康講座 ～健康寿命を延ばすために～

平均寿命が延びている昨今、少しでも長く健康で自立した生活を送ることが理想です。身近な病気について勉強してみませんか?

### 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(休) 19時30分～21時 中央保健センター  
 10月9日(休) 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

### 男性のための健康講座 ～知っておきたい男性の病気～

日時・場所: 10月28日(火) 19時30分～21時 東予保健センター  
 10月30日(休) 19時30分～21時 中央保健センター  
 対象: 男性 定員: 各80人程度  
 講師: 28日…市立周桑病院 泌尿器科 越智淳三氏  
 30日…西条愛寿会病院 泌尿器科 守山和道氏  
 申込先: 各保健センター

★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)  
 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