

# 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

## 運動実践講座

運動で内臓脂肪を減らそう！

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** 11月5日(水)～ ※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 開催分

**日時** ①11月12日～1月19日 毎週月・水曜日  
9時30分～11時

**内容** 音楽やボールなどを使った運動

**申込先** 丹原保健センター

### 総合福祉センター (もてこい元気館) 開催分

**日時** ①12月1日～2月2日 毎週月・木曜日  
13時30分～15時

②12月2日～2月3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

### 東予北地域交流センター 開催分

**日時** ①12月2日～2月6日 毎週火・金曜日  
9時30分～11時

**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** ①12月9日～2月10日 毎週火・木曜日  
9時30分～11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、身近な病気について勉強してみませんか？

### よくわかるメタボリック予防講座

**日時・場所** 11月11日(火) 19時30分～21時 中央保健センター  
11月20日(木) 19時30分～21時 東予保健センター

**定員** 各80人程度

**講師** 11日：済生会西条病院 南尚佳氏  
20日：森内科 森俊雄氏

**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)

お口の健康講座、脳の病気について

### 「皮膚の日」行事

## 皮膚がん無料検診のご案内

毎年11月12日(いいひふ)は「皮膚の日」です。この日にちなんだ行事として、皮膚がん無料検診を実施します。皮膚のできもの、ホクロなどが気になる方、皮膚がんではないかと心配されている方、この機会に検診を受けてみてはいかがでしょうか。

**日時** 11月9日(日) 13時～16時

**場所** イオンモール新居浜2階 イオンホール

**問合せ** 中山皮膚科クリニック TEL0897-32-9062  
はらだクリニック TEL0897-43-3210

**主催** 日本臨床皮膚科医会、東予地区皮膚科勉強会

## 標準営業約款制度「Sマーク」をご存じですか？

標準営業約款制度は、法律で定められた消費者(利用者)擁護に資するための制度です。厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した「理容店」「美容店」「クリーニング店」「めん類飲食店」「一般飲食店」では、店頭でSマークを掲げています。

登録店は、安全・清潔・安心を約束する信頼できるお店です。

**問合せ** (財)愛媛県生活衛生営業指導センター TEL089-924-3305



厚生労働大臣認可