

■赤ちゃん健康情報

◆ばかばか広場
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。
相談には助産師・保育士・保健師・栄養士などの専門スタッフが応じ、問題解決に向けて一緒に考えます。
※2週間以内に感染症にかかった方、接触された方、治って間もない方の来場は、ご遠慮ください。

○日時
毎週火曜日(祝日除く)
10時～15時(受付:14時30分まで)

○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お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)
受付時間:13時30分～16時

○中央保健センター 2月2日(月)・3月2日(月)

○東予保健センター 2月9日(月)・3月9日(月)

○丹原保健センター 2月16日(月)・3月16日(月)

○小松保健センター 2月23日(月)・3月23日(月)

■西条保健所情報

◆エイズ血液検査・相談(匿名・無料)
毎週月曜日(祝日除く) 10時～11時

◆骨髄バンク登録(要予約)
毎週月曜日(祝日除く) 9時～15時

◆精神保健相談(要予約)
2月5日(木) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談(要予約)
2月24日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所
TEL0897-56-1300

■2月の献血日程

◆愛媛県立東予高等学校
2月20日(金)
○問合せ 愛媛県赤十字血液センター
TEL089-973-0755

2月の乳幼児相談

2日(月)	9:30～11:00	東予保健センター
3日(火)	10:00～11:30	丹原児童館
5日(木)	9:30～11:00	丹原保健センター
10日(火)	9:30～11:00	中央保健センター
13日(金)	9:30～11:00	小松保健センター

こころの相談(要予約)

日時 2月23日(月) 13時30分～15時30分
場所 中央保健センター
内容 生活上の問題、治療、社会復帰などに関する心の健康相談
担当 医師および保健師
申込先 中央保健センター

ラジオ体操で健康づくり

正しいラジオ体操の方法について「そうだったのか!」という発見が盛りだくさんです。NHKでおなじみの体操講師やアシスタントと一緒に運動しませんか。 ※要予約(先着順)

日時	場所	講師
2月19日(木) 13時30分～15時	丹原体育館	NHKテレビラジオ体操講師 多胡 肇さん
2月20日(金) 10時～11時30分	総合体育館	NHKテレビラジオ体操アシスタント 天井澤愛里沙さん

申込先 各保健センター

体の中から健康になる 食事のつぼ講座

内容 バランス編:食事バランスガイドを知って、体の内側から美しくなる
カロリー編:食べ物のカロリーを知って、理想の体重に近づこう



▼食事のつぼ講座 2月・3月の日程等 ※申し込みは前日まで受付

場所・申込先	バランス編	カロリー編	受講時間
中央保健センター	2月27日(金)	3月13日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	2月20日(金)	3月16日(月)	
丹原保健センター	2月18日(水)	3月4日(水)	
小松保健センター	2月25日(水)	3月11日(水)	

2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26年10月1日～10月31日の出生児	東予
	19日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	24日(火)	13:00～13:30	丹原	平成26年10月1日～11月30日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	12日(木)	13:00～14:00	中央	平成25年7月1日～7月31日の出生児	西条
	18日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	3日(火)	13:00～13:30	東予	平成24年1月1日～1月31日の出生児	東予・丹原・小松
	26日(木)	13:00～14:00	中央		西条

※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

※必要な物 母子健康手帳・アンケート(育児のしおり内)
※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。

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

特定健診

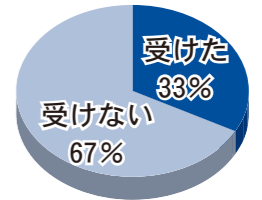
受けなければ分からない!
受けただけでは変わらない!

特定健診は受診しましたか?

自覚症状のない生活習慣病を早期発見できるのは健診だけです!

西条市の健診は無料で実施していますが、特定健診対象者で平成25年度に健診を受けた方は33%しかいませんでした。

平成25年度
特定健診受診率



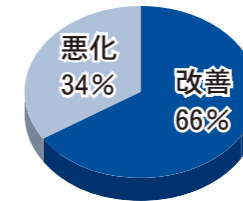
「健診を受けただけ」にいませんか?

受けた後は教室・相談を利用してみましょう!

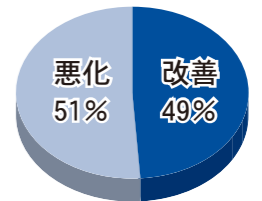
たとえば体重...

健診受診後に教室に参加した方の66%が次年度の健診でBMI(身長と体重の比率)が改善しています。参加せずに改善していた方の割合は49%でした。

教室参加者のBMI変化



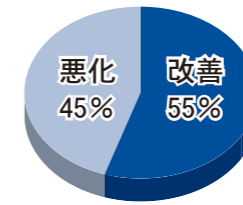
教室非参加者のBMI変化



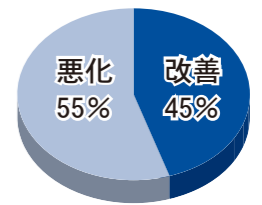
たとえば中性脂肪...

健診受診後に栄養士相談を利用した方の55%が次年度の健診で数値が改善しています。利用せずに改善していた方の割合は45%でした。

栄養士相談利用者の中性脂肪



栄養士相談非利用者の中性脂肪



特定健診は、今の自分の健康状態を知り、発症するまで自覚症状のない生活習慣病の芽を摘み取ることができる1年に1回のチャンスです。健診で早期に異常に気づき、教室で生活習慣を見直すことで生活習慣病を予防していきましょう。

※平成27年度の健診日程は、広報さいじょう4月号の健康カレンダーでお知らせします。

※特定健診の対象者(西条市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方)には、5月に特定健診受診券を国保医療課国保係から送付します。

※保健センターで実施の教室については、広報さいじょうで随時お知らせします。

臨床心理士による
こころの健康電話相談

心配ごとや不安なことを抱えて一人で悩んでいませんか。家庭・職場についてや、心と身体の不調についてなど、電話で相談に応じます。

相談は匿名で、秘密は厳守します。

■日時 3月1日(日) 9時～17時

■電話番号 ※当日のみ通話可能

089-956-2320

089-956-2330

■主催

愛媛県臨床心理士会・日本臨床心理士会

家族教室

精神障害の方が日頃飲んでいる薬の効果や副作用、薬との相性や最新の薬のことなど、この機会に勉強してみませんか。質問の時間も用意しています。お気軽にご参加ください。

■内容

講演「家族が知りたい精神科の薬について」

講師:平田勝豪医師(アキクリニック)

■日時 2月26日(木) 13時30分～16時

■場所 総合福祉センター3階研修室1

■連絡先

さくらんぼハウス TEL0897-53-1803