

■赤ちゃん健康情報

◆**ぼかぼか広場**
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・3月31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 3月2日(月)・4月6日(月)

○東予保健センター 3月9日(月)・4月13日(月)

○丹原保健センター 3月16日(月)・4月20日(月)

○小松保健センター 3月23日(月)・4月27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

◆**難病医療相談(要予約)**
3月24日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所
TEL0897-56-1300

■3月の献血日程

◆**コメリパワー 西条店**
3月21日(土) 10時～12時・13時～16時
(ハローズ西条飯岡店協賛)

○問合せ 愛媛県赤十字血液センター
TEL089-973-0755

3月の乳幼児相談

2日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

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

楽しく歩いて健康生活

ウォーキング教室 参加者募集!

毎日の生活で運動が足りないと感じている方、ウォーキングから始めてみませんか。ウォーキングは有酸素運動の代表で、体脂肪を燃やし、ストレスを解消する効果もあります。

さあ、春から始めましょう。ウォーキングライフ!

- 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。また、定期的に体組成などを測定し、身体状況の評価します。ポールを使ったノルディックウォーキングも行います。
- 申込** 3月10日(火)から開催場所の保健センターで受け付けます。教室開催期間中であればいつからでも参加でき、参加回数も自由です。

▼ウォーキング教室の日程等 ※祝日は休講します。

場所・申込先	期間	時間
中央保健センター	4月13日～平成28年3月28日 毎週月曜日	9時30分～11時
東予保健センター	4月15日～平成28年3月23日 毎週水曜日	13時30分～15時
丹原保健センター	4月23日～平成28年3月24日 毎月第2・4木曜日	13時30分～15時
小松保健センター	4月14日～平成28年3月22日 毎週火曜日	13時30分～15時

体の中から健康になる 食事のつぼ講座

内容 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
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



▼食事のつぼ講座 3月・4月の日程等 ※申し込みは前日まで受付

場所・申込先	カロリー編	バランス編	受講時間
中央保健センター	3月13日(金)	4月24日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	3月16日(月)	4月17日(金)	
丹原保健センター	3月4日(水)	—	
小松保健センター	3月11日(水)	—	

3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11月1日～11月30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	小松	平成26年11月1日～12月31日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	12日(木)	13:00～14:00	中央	平成25年8月1日～8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2月1日～2月29日の出生児	東予・丹原・小松
	5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、小松:小松保健センター

※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

3月は 自殺対策強化月間 です

西条市では、平成25年に27人の方が自殺によって命を絶たれました。自殺の原因・動機では「健康問題」が多くを占めており、その中には「うつ(気分障害)」など、こころの健康問題が背景に隠れていることも少なくありません。

■**うつ病とは**
うつ病は女性なら5人に1人、男性なら10人に1人が、一生のうちに一度はかかる病気と言われています。さまざまな原因により生じる、**こころと体の両方の症状からなる病気**です。



相談するゾウ♪

■**「体」に出るサイン**
眠れない・食欲がない・体がだるい・疲れやすい・頭痛・肩こり・動悸(どつき)・めまい・口が渇くなど、さまざまな苦痛な症状が出現します。

■**自分で感じる症状**
毎日の生活に充実感がない・これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった・以前は楽にできていたことが、今はあっくうに感じる・自分が役に立つ人間だとは思えない・わけもなく疲れたように感じる、このうち2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほぼ毎日続き、生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性がります。

■**まわりからみてわかるサイン**
表情が暗い・涙もろくなった・反応が遅い・飲酒量が増える、周りの人が「いつもと違う」こんな変化に気づいたら、もしかしたら本人はうつ状態で苦しんでいるのかもしれない。
～体やこころの「助けて」サインをそのまま放置せず、早めに相談しましょう～

▼相談窓口一覧

相談窓口	電話番号	受付時間
中央保健センター	0897-52-1215	月～金曜日 (祝日・年末年始除く)
東予保健センター	0898-64-5333	8時30分～17時15分
丹原保健センター	0898-68-7300	※こころのダイヤルは
小松保健センター	0898-72-6363	月・水・金曜日
西条保健所	0897-56-1300	(祝日・年末年始除く)
心と体の健康センター	089-911-3880	9時～12時
こころのダイヤル	089-917-5012	13時～15時

B型肝炎訴訟説明会

- 日時** 3月21日(土) 14時～ 1時間程度
- 場所** 今治地域地場産業振興センター 中会議室(今治市旭町2-3-5)
- 内容** 集団予防接種時の注射器の回し打ちによるB型肝炎ウイルス感染被害に関して、国から和解金支払い等の救済を受けるための手続きについて(予約不要・参加無料)
- 問合せ** 全国B型肝炎訴訟広島弁護団 TEL082-223-6589 担当:近藤

こころの相談 (要予約)

- 日時** 3月23日(月) 13時～16時
- 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

C型肝炎に対する治療内容の改正について

平成26年12月18日付けで「愛媛県肝炎治療特別促進事業実施要綱」が一部改正され、下記のとおり実施することとなりましたので、お知らせします。

- ①セログループ1のC型慢性肝炎に対するパニプレビルを用いた3剤併用療法を平成26年12月18日から助成対象に加える。
- ②C型慢性肝炎に対するプロテアーゼ阻害剤を用いた3剤併用療法について、他のプロテアーゼ阻害剤を用いた再治療を平成26年12月18日から助成対象に加える。

■**問合せ** 愛媛県保健福祉部健康衛生局 健康増進課感染症対策係 TEL089-912-2402