

■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の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 4月6日(月)・5月7日(木)

○東予保健センター 4月13日(月)・5月11日(月)

○丹原保健センター 4月20日(月)・5月18日(月)

○小松保健センター 4月27日(月)・5月25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）
4月28日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■4月の献血日程

◆総合福祉センター
4月17日(金) 9時30分～12時

◆フジ東予店
4月26日(日)
10時～11時30分・12時30分～16時
(国際ソロプチミストいしづち協力による開催)

◆総合福祉センター
4月29日(水) 9時～12時・13時～16時
(健康ふれ愛フェスティバル会場)

○問合せ 愛媛県赤十字血液センター
TEL089-973-0755



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 4月・5月の日程等

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	4月24日(金)	5月22日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	4月17日(金)	5月15日(金)	

※申し込みは前日まで受付

.....



こころの相談（要予約）

■日時 4月27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

.....

B型肝炎ウイルス検査は
受けましたか？

昭和23年から63年までの間で、満7歳になるまでに集団予防接種やツベルクリン反応検査を受けた方は、B型肝炎ウイルス感染の可能性があります。

B型肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、肝炎ウイルス検査でわかります。職場などの健康診断で肝炎ウイルス検査を受ける機会がない方は、お住まいの市町村での地域検診や都道府県等の保健所で検査を受けることができます。

これらの集団予防接種などにより、B型肝炎ウイルスに感染された方（これらの方々の相続人を含みます）に、病態に応じて50万円から3,600万円の給付金などを支給する仕組みがあります。詳しくは次のホームページをご覧ください。

http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/3.html

■問合せ
厚生労働省健康局結核感染症課 B型肝炎訴訟対策室
TEL03-5253-1111（内2080・2066）

.....

4月の乳幼児健康診査と乳幼児相談の日程は
今月号に折り込みの「健康カレンダー」を
ご覧ください

保健センターだより

始めてみませんか

すっきりスリム教室

参加者募集

～若々しく、はつらつと過ごすために～

身体も気持ちもすっきりするための運動教室です。

対象 30歳以上の市民の方で、生活習慣病を予防したい方、体力アップしたい方
※身体状況により、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 4月7日(火)～ ※定員になり次第、締め切ります。平成26年度参加された方は申し込みできません。

場 所	日 程		定員	内 容	申込先
総合福祉センター	5月11日～平成28年3月28日 毎週月曜日	①13時15分～14時15分	15人	水中運動のみの教室です。	中央保健センター
		②14時30分～15時30分	15人		
	5月12日～平成28年3月22日 毎週火曜日	19時～20時	20人	ボール、ステップ台、ダンベル、マシンなどを使い ①ストレッチ ②筋力アップ運動 ③有酸素運動 をバランスよく行います。	
	5月13日～平成28年3月23日 毎週水曜日	① 9 時15分～10時15分	20人		
		②10時30分～11時30分	20人		
	5月14日～平成28年3月24日 毎週木曜日	19時～20時	20人		
		5月15日～平成28年3月25日 毎週金曜日	① 9 時15分～10時15分		
	②10時30分～11時30分		20人		
東予北地域交流センター	5月12日～平成28年3月29日 毎週火曜日	9 時30分～10時30分	25人	ボール、ステップ台、ダンベルなどを使い ①ストレッチ ②筋力アップ運動 ③有酸素運動 をバランスよく行います。	東予保健センター
東予保健センター	5月14日～平成28年3月24日 毎週木曜日	9 時30分～10時30分	20人		
小松保健センター	5月13日～平成28年3月23日 毎週水曜日	9 時30分～10時30分	20人		小松保健センター
丹原保健センター	5月15日～平成28年3月25日 毎週金曜日	13時30分～14時30分	15人		丹原保健センター

「5歳児相談」が始まります ～5歳のお誕生月が対象～

西条市では、これまで「3カ月児健診」「1歳6カ月児健診」「3歳児健診」などを実施し、お子さんたちの健全な成長・発達を見守ってきました。

3歳以降のお子さんは、保育所（園）や幼稚園などの集団生活を通じて、先生やお友達との関係など社会生活が豊かに広がり、身体も心も大きく成長する時期です。反面、まだまだ甘えたい気持ちや自己主張も強く、ご家族にとってはどう関わっていいのか迷うこともあると思います。

そこで、小学校入学まで1年余りとなる大切な節目の時期である5歳（5歳のお誕生月）のお子さんに対して「5歳児相談」を実施することになりました。

これを機会に、家庭や園でのお子さんの様子を園の先生方と一緒に確認し、就学に向けよりよい関わりのもと、お子さんのさらなる成長を促すきっかけにつなげましょう。

■問合せ 中央保健センター

①5歳のお誕生月に該当する方へは、保健センターからアンケート用紙を送付します。

②同封する「5歳児の力」を参考に、日頃のお子さんの様子を記入しましょう。

③日頃の様子やアンケートを記入してみて、気になることがありましたら、5歳児個別相談を受けることができます。希望の有無を記入しましょう。

5歳児相談は、育児や発達、就学などさまざまな相談ができます。日頃の不安を解消するためにも、お気軽にご参加ください。希望のある方へは、後日保健センターからご連絡し、日程の相談をします。

④アンケートは、現在通園している保育所（園）・幼稚園（西条市内）へ提出してください。市外の保育所（園）・幼稚園に通園の場合、もしくは通園していない場合は、同封する封筒で返送してください。