

■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 5月7日(木)・6月1日(月)

○東予保健センター 5月11日(月)・6月8日(月)

○丹原保健センター 5月18日(月)・6月15日(月)

○小松保健センター 5月25日(月)・6月22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）
5月26日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■5月の献血日程

◆フジگران西条
5月12日(火) 10時～12時・13時～16時
（西条石鎚ライオンズクラブ協力による開催）

○問合せ 愛媛県赤十字血液センター
TEL089-973-0755

5月の乳幼児相談

7日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

8日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

11日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

12日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

13日(水) 9:30～11:00 丹原公民館

健康な体はバランスのとれた食事が作ります！

スマート美ライン教室

■スマート美ライン教室とは

肥満やメタボリックシンドロームの予防・改善の減量プログラム

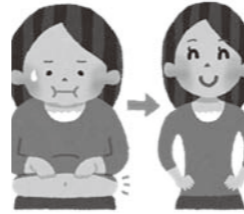
■対象

64歳までの方で、BMI値が25以上、全プログラムに参加可能な方

＜BMI（体格指数）の計算方法＞

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

18.5未満：やせ 18.5以上25未満：普通
25以上：肥満



■申込期限 6月10日(水) ■定員 20人（先着順）

■場所・申込先 中央保健センター

■日時等

	日時	内容	運動・調理実習
①	6月18日(木) 9時30分～11時30分	このままだとどうなるの？ 自分に合った食事はどのくらい？	—
②	6月25日(木) 9時30分～13時	カロリーの減らし方、食べ方のコツ	運動 自宅でもできる エクササイズ (ラジオ体操)
③	7月16日(木) 9時30分～13時	グループワーク（食生活を見直そう） 正しいラジオ体操を覚えてダイエット！	ラジオ体操
④	8月27日(木) 9時30分～13時	ヨガ体験	調理実習 低カロリーの バランス食
⑤	9月17日(木) 9時30分～13時	リバウンドしないために これからの生活に向けての目標	—

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 5月・6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	5月22日(金)	6月15日(月)	13時30分～15時
東予保健センター	5月15日(金)	6月30日(火)	

5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	19日(火)	13:00～13:30	東予	平成27年1月1日～	東予
	21日(木)	13:00～14:00	中央	1月31日の出生児	西条
	26日(火)	13:00～13:30	小松	平成27年1月1日～	小松
1歳6カ月児健診	14日(木)	13:00～14:00	中央	平成25年10月1日～	西条
	20日(水)	13:00～13:30	東予	10月31日の出生児	東予・丹原・小松
3歳児健診	12日(火)	13:00～13:30	東予	平成24年4月1日～	東予・丹原・小松
	28日(木)	13:00～14:00	中央	4月30日の出生児	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

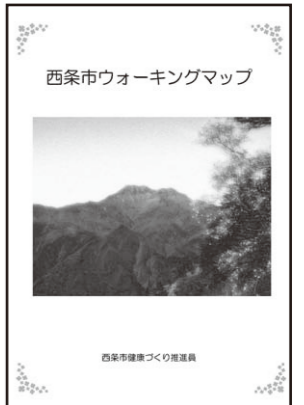
ウォーキングマップを見ながら歩いてみませんか？

25コース全てを完歩した方には
認定証と記念品を差し上げます

ウォーキングに
挑戦しよう！

完歩までの流れ

- ①保健センターや公民館などに、ウォーキングマップとスタンプカードが置いてありますので、ご自由にお取りください。
 - ②マップを参考にして、ウォーキングを行ってください。（1日1コースのみ）
 - ③ウォーキングが終わったら、該当地区の公民館または保健センターに設置してあるスタンプをスタンプカードに押し、歩いた日を記入してください。
※公民館が休館日の場合は、お近くの保健センターにお越しください。
 - ④全25コースを完歩したら、お近くの保健センターにスタンプカードをご持参ください。完歩の申告は6月1日(月)から受け付けます。
 - ⑤完歩を確認後、一定人数がそろった時点で認定証交付式を行います。
- 問合せ 中央保健センター



登録グループを募集します

ラジオ体操で元気ポイントを貯めよう

- 対象者 西条市民
- 登録要件 次の3つを満たすこと。
○近隣住民・サークルなど5人以上のグループ。
○週1回以上で、継続して活動すること。
○活動内容を市ホームページなどへ掲載することに同意できること。
- 登録方法（受付：6月1日(月)～）
グループの代表者が各保健センターに申請。
登録後、スタートキット（スタンプカード・スタンプ）をお渡しします。
- ポイント制 ラジオ体操を実施後、カードにスタンプを押します（1日1ポイントまで）。ポイントの累計が目標に到達したら、認定証と景品を贈呈。
- 問合せ 中央保健センター

こころの相談（要予約）

- 日時 5月25日(月) 14時～16時
- 場所 東予保健センター
- 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

平成27年度の予防接種対象者をお知らせします

高齢者肺炎球菌感染症ワクチン
～予防接種を受けましょう～

このワクチンは、国内でみられる肺炎球菌のうち約8割以上を占める、23種類の肺炎球菌感染症の予防効果があります。

重症化を防止するためにも接種しましょう。

■平成27年度の対象者

- ①以下の生年月日の方
65歳：昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
70歳：昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
75歳：昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
80歳：昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
85歳：昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
90歳：大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
95歳：大正9年4月2日生～大正10年4月1日生
100歳：大正4年4月2日生～大正5年4月1日生
- ②接種時に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫低下の重度障害を有する方。（身体障害者手帳1級相当）
※任意接種として過去に接種された方は、接種対象外です。

- 接種回数 1回
- 接種費用 4,000円
- 問合せ 中央保健センター