

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

高地運動教室 参加者募集

■ 日程・内容

	日 時	内 容
A教室	① 8月25日(火) 9時30分～11時	平地ウォーキング
	② 8月28日(金) 9時～17時	高地ウォーキング
	③ 9月1日(火) 9時30分～11時	平地ウォーキング
	④ 9月4日(金) 9時～17時	高地ウォーキング
	⑤ 9月8日(火) 9時30分～11時	平地ウォーキング
A教室予備	9月11日(金) 9時～17時	高地ウォーキング
B教室	① 9月15日(火) 9時30分～11時	平地ウォーキング
	② 9月18日(金) 9時～17時	高地ウォーキング
	③ 9月29日(火) 9時30分～11時	平地ウォーキング
	④ 10月2日(金) 9時～17時	高地ウォーキング
	⑤ 10月6日(火) 9時30分～11時	平地ウォーキング
B教室予備	10月9日(金) 9時～17時	高地ウォーキング
C教室	① 10月20日(火) 9時30分～11時	平地ウォーキング
	② 10月23日(金) 9時～17時	高地ウォーキング
	③ 10月27日(火) 9時30分～11時	平地ウォーキング
	④ 10月30日(金) 9時～17時	高地ウォーキング
	⑤ 11月10日(火) 9時30分～11時	平地ウォーキング
C教室予備	11月6日(金) 9時～17時	高地ウォーキング

※A・B・C教室のいずれか、ご都合の良い教室にお申し込みください。

※高地ウォーキングは、瓶が森林道周囲を予定しています。

高地への送迎は、マイクロバスで行います。

※自己負担金（バス代1,500円）が必要。

■ 対象

40歳以上の西条市民で、高地での運動が可能な方。1教室5回（①～⑤）全て参加できる方。

※心疾患、脳血管疾患、肝疾患、腎疾患で治療中の方は、参加できません。

■ 募集人員 各教室 40人（先着順）

■ 申込開始日 8月5日(水)～

■ 申込先

中央保健センター



8月は「食品衛生月間」です！

食中毒事故が多発しやすい高温・多湿のシーズンがやってきました。食中毒を防ぐため、家庭でも次の点に注意しましょう。

○食品は新鮮なものを購入しましょう。

○冷蔵庫や冷凍庫は詰め込みすぎに注意しましょう。

※目安は7割程度。

○調理時は、十分に加熱しましょう。

※目安は中心部が85℃で1分間以上加熱。

○調理後の食品は、室内に長く放置しないようにしましょう。

○食中毒防止の基本は手洗いです。効果的に洗いましょう。

■ 問合せ

西条保健所 生活衛生課 TEL0897-56-1300
 西条新居浜地区食品衛生協会

ゲートキーパー養成講座 (要申込)

■ 日 時 ① 8月5日(水) 13時30分～15時30分
 ② 9月7日(月) 13時30分～15時30分

■ 場 所 東予保健センター

■ 内 容 ①【講義編】ゲートキーパーの役割を知ろう
 ②【演習編】ゲートキーパーを体験しよう

■ 申込先 東予保健センター

こころの相談 (要予約)

■ 日 時 8月24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

■赤ちゃん健康情報

◆**ぽかぽか広場**
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 8月3日(月)・9月7日(月)
○東予保健センター 8月10日(月)・9月14日(月)
○丹原保健センター 8月17日(月)・9月25日(金)
○小松保健センター 8月24日(月)・9月28日(月)

■**西条保健所情報**
◆**エイズ相談(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)**
8月25日(火) 13時30分～15時30分
○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■**8月の献血**
◆**建設業協会 西条支部** 8月5日(水)
9時40分～11時30分、12時30分～14時
○問合せ 愛媛県赤十字血液センター
TEL089-973-0755

8月の乳幼児相談

3日(月)	9:30～11:00	東予保健センター
6日(木)	9:30～11:00	丹原保健センター
11日(火)	9:30～11:00	中央保健センター
14日(金)	9:30～11:00	小松保健センター



ラジオ体操グループ紹介



■**グループ名** アジサイ
■**活動場所** 総合福祉センター3階
ふれあいトレーニングルーム
■**活動日** ほぼ毎日
■**メンバー** 20人
■**コメント** 私たちは、ふれあいトレーニングルームで運動している仲間です。ほぼ毎日ストレッチとラジオ体操に励んで、元気を保っています。



※登録していただいた順番に、随時ご紹介していきます。

難病相談支援センターからのお知らせ

愛媛県難病相談支援センターでは、難病患者さんやご家族の方から療養上の悩みや不安などについて電話や面接で相談を受けています。また、患者交流会を開催し、同じ悩みを抱える患者・家族同士の交流の輪が広がっています。ご希望の方は、ぜひお電話ください。

■**対象** 難病と診断された方
診断は受けていないが、難病でお困りの方
■**日時** 電話・面接相談 月・水曜日 10時～12時・13時～16時
金曜日 10時～12時
患者交流会 毎週金曜日 13時30分～15時30分
※初参加時は要予約
■**場所** 愛媛県総合保健福祉センター内(松山市本町7-2)
■**問合せ** 愛媛県難病相談支援センター TEL089-917-8784

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、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** 8月・9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	8月21日(金)	9月28日(月)	13時30分～15時
東予保健センター	8月31日(月)	9月18日(金)	

8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	18日(火)	13:00～13:30	東予	平成27年4月1日～4月30日の出生児	東予
	20日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	25日(火)	13:00～13:30	丹原	平成27年4月1日～5月31日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	13日(木)	13:00～14:00	中央	平成26年1月1日～1月31日の出生児	西条
	19日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	4日(火)	13:00～13:30	東予	平成24年7月1日～7月31日の出生児	東予・丹原・小松
	27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。