

総合健診

申し込みは
お済みですか？

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

11月の総合健診日程・場所・申込先

健康診査、肝炎ウイルス検診、がん検診

受付時間：●… 8時30分～11時（診察時間：9時30分～11時） ■… 8時30分～11時、13時10分～14時 ◎… 13時10分～14時

地区	日程	実施場所	健康診査	肝炎ウイルス検診	がん検診									申込先
					胃	肺	大腸	超音波	前立腺	乳マンモ	乳エコー	子宮		
西条	11/14(土)	中央保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	中央保健センター TEL0897-52-1215
	11/18(水)		●	●	●	●	●	●	■	◎	◎			
	11/22(日)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	11/27(金)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
東予	11/6(金)	東予保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	東予保健センター TEL0898-64-5333
	11/12(木)		●	●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	
	11/28(土)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
丹原	11/30(月)	丹原保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	丹原保健センター TEL0898-68-7300
小松	11/13(金)	小松保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	小松保健センター TEL0898-72-6363

○11月27日(金)は、女性のみを対象とした健診です。

※総合健診について詳しくは「平成27年度健康カレンダー」をご覧ください。各保健センターへお問い合わせください。

健康診査の対象者（平成28年3月31日現在）

- 18～39歳の方
- 国民健康保険に加入する40～74歳の方
- 後期高齢者医療保険に加入の方
(受診日において75歳以上の方)

肝炎ウイルス検診の対象者（平成28年3月31日現在）

- 40歳以上で未受診の方

がん検診の対象者（平成28年3月31日現在）

- 胃がん検診 18歳以上の方 ●肺がん検診 18歳以上の方
 - 大腸がん検診 30歳以上の方 ●子宮頸がん検診 18歳以上の女性
 - 腹部超音波検診 30歳以上で奇数年生まれの方
 - 前立腺がん検診 50歳以上の男性で奇数年生まれの方
 - 乳がん検診 30歳以上の女性で奇数年生まれの方
- ※奇数年とは、元号で数えた場合のことです。

高齢者のインフルエンザ 予防接種が始まります

- 期間 10月15日(木)～12月31日(木)
※65歳の誕生日が医療機関の年末休診日にあたる方は、事前に接種しましょう。

■対象年齢

- ①接種時に65歳以上の方
- ②接種時に60歳から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）

■接種回数・接種費用

- 1回 1,000円
- ※市外（県内）でも受けることができます。

■問合せ 中央保健センター

10月17日(土)～23日(金)は 「薬と健康の週間」です

薬を使用する際には次のことに注意しましょう。

- 使用する前に薬の添付文書をよく読む。
- 用法・用量を正しく守る。
- 薬の形にあった服用方法を守る。
- 薬の飲み合わせに注意する。
- 高齢者の薬の使用に特に注意する。
- 薬は正しく保管する。
- 古い薬は使用しない。

■問合せ 愛媛県薬務衛生課

- TEL089-912-2391
- (一社)愛媛県薬剤師会
- TEL089-941-4165

ゲートキーパー養成講座（要申込）

- 日時 ①10月28日(水) 13時30分～15時30分
②11月30日(月) 13時30分～15時30分
- 場所 中央保健センター
- 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 中央保健センター

こころの相談（要予約）

- 日時 10月26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 10月5日(月)・11月2日(月)

○東予保健センター 10月14日(水)・11月9日(月)

○丹原保健センター 10月19日(月)・11月16日(月)

○小松保健センター 10月26日(月)・11月30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:ドナー登録(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)

10月27日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■献血日程

◆西条市役所

10月23日(金) 9時30分～12時

◆フジ東予店

11月1日(日) 10時～11時30分・13時～16時
(国際ソプロチミストいしづちの協力)

◆石鎚山ハイウェイオアシス

11月1日(日) 10時～12時・13時～15時
(伊予小松ライオンズクラブの協力)

地方祭期間、総合福祉センターの開館時間に変更になります

■期間・開館時間

10月14日(水)～16日(金) 8時30分～17時

※屋外駐車場は閉鎖しません。

15日(木)はアクアホール終日休館です。

10月の乳幼児相談

1日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

5日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

9日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

13日(火) 9:30～11:00 中央保健センター



ラジオ体操グループ紹介



■グループ名

池田

■活動場所

池田集会所

■活動日

月～金曜日

■コメント

夏休み中は、子どもたちのラジオ体操会



場にあわせて3カ所に分かれて行いました。毎朝、ご近所のみんなどかわすあいさつとラジオ体操はとても気持ちがいいです。ラジオ体操ポロシャツもみんなでそろえました。これからもがんばって続けていきたいです。

ウォーキングコースを歩いて
スタンプを集めよう!

皆さんからご好評をいただいているウォーキングマップに、スタンプカードがあるのをご存じですか?

ウォーキングは、誰でも簡単に取り組める健康づくりで、肥満予防やストレス発散に効果があります。各コースは、地区に詳しい健康づくり推進員の皆さんが実際に歩いて設定しており、西条市内の歴史や文化に触れながら楽しく歩くことができます。

ウォーキングマップの25コース全て完歩した人には、認定証と記念品をさしあげます。家族や友人を誘って、みんなでウォーキングを楽しみましょう。ウォーキングマップとスタンプカードは、各公民館と保健センターに置いています。

■問合せ 中央保健センター内 健康医療推進課 TEL0897-52-1215

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 10月・11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	10月7日(水)	11月9日(月)	13時30分～15時
東予保健センター	10月19日(月)	11月25日(水)	
丹原保健センター	10月23日(金)	11月27日(金)	
小松保健センター	10月29日(木)	11月20日(金)	

10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	1日(木)	13:00～14:00	中央	平成27年6月1日～6月30日の出生児	西条
	20日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	27日(火)	13:00～13:30	丹原	平成27年6月1日～7月31日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	8日(木)	13:00～14:00	中央	平成26年3月1日～3月31日の出生児	西条
	21日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	6日(火)	13:00～13:30	東予	平成24年9月1日～9月30日の出生児	東予・丹原・小松
	22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。