

## 総合健診

申し込みは  
お済みですか？

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

### 12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 ■…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	12/2(水)	中央保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	中央保健センター TEL0897-52-1215
	12/13(日)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
東予	12/4(金)	東予保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	東予保健センター TEL0898-64-5333
	12/7(月)		●	●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	
小松	12/5(土)	小松保健センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	小松保健センター TEL0898-72-6363

※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歳以上の方など)

#### 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。

### 11月はSIDS(乳幼児突然死症候群)対策強化月間

#### SIDSから赤ちゃんを守りましょう

##### ■SIDS=乳幼児突然死症候群とは

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。原因は不明で、日本では約6,000人～7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2～6カ月に多いとされます。

##### ■SIDSから赤ちゃんを守る3つのポイント

- ①うつぶせ寝はやめる
- ②たばこはやめる
- ③できるだけ母乳で育てる

##### ■問合せ 中央保健センター

### 皮膚がん無料検診

毎年11月12日(いいひふ)は皮膚の日です。この日にちなんだ行事として、皮膚がんの無料検診を実施します。皮膚のできもの、ほくろの気になる方など、この機会に皮膚がん検診を受けてみませんか。※治療などの具体的な処置は行いません。必要に応じて病院を紹介します。

- 日時 11月15日(日) 13時～16時
- 場所 新居浜市医師会館(新居浜市庄内町)
- 問合せ 皮フ科・形成外科 はらだクリニック  
TEL0897-43-3210

### 10月・11月は愛媛県麻薬・覚せい剤乱用防止運動期間

#### 麻薬・覚せい剤乱用防止運動

麻薬・覚せい剤などの薬物を乱用すると、健康を害するだけでなく各種の犯罪を誘発する恐れがあります。麻薬・覚せい剤などに対する認識を一人一人が高めることで薬物乱用の根絶をめざしましょう。

##### ■薬物相談窓口

広く県民からの相談や質問に応じていますので、ご利用ください。

- 西条保健所 TEL0897-56-1300(内線314)

日時：毎週火曜日 13時～15時

- 愛媛県心と体の健康センター(電話相談)

TEL089-911-3880

日時：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分

##### ■危険ドラッグ相談窓口

- 西条保健所 TEL0897-56-1300(内線314)

日時：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分

### こころの相談(要予約)

- 日時 11月26日(木) 13時30分～15時30分
- 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
- 場所・申込先 中央保健センター

## ■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 11月2日(月)・12月7日(月)

○東予保健センター 11月9日(月)・12月14日(月)

○丹原保健センター 11月16日(月)・12月21日(月)

○小松保健センター 11月30日(月)・12月18日(金)

## ■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)

11月24日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## ■11月の献血日程

### ◆フジグラン西条

11月6日(金) 10時～16時

### ◆東予地区トラック運送事業協同組合

11月13日(金) 13時30分～16時30分

### ◆西条農業高等学校(西条市産業祭)

11月15日(日) 9時30分～12時・13時～15時

※時間変更の可能性があります。

(西条石鎚ライオンズクラブの協力)

### ◆コメリパワー西条店

11月21日(土) 10時～12時・13時30分～16時

(ハローズ西条飯岡店協賛・カイロサロン

RAKUROSUの協力)

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 11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

12日(木) 9:30～11:00 田野公民館

20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 小松ラジオ体操会MO

■活動場所 小松地域福祉センター内

■活動日 月～金曜日

■コメント

始業前と昼休みの1日2回体操しています。肩こり・腰痛予防を目的に始めました。職員の気持ちもひとつになり、リフレッシュして仕事に取り組みます。体操カードにはんこを押すと、子ども時代を懐かしく思い出します。



## 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

■内容 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=体重(kg)÷身長(m)÷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 11月9日(月)

■定員 20人(先着順)

■場所・申込先 東予保健センター

■日時等

	日 時	内 容	運動・調理実習
①	11月13日(金) 9時30分～12時	このままだとどうなるの? 自分に合った食量とはどのくらい?	—
②	11月26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 自宅のできる エクササイズ (ラジオ体操)
③	12月17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
④	1月13日(水) 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!	
⑤	2月18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

▼11月・12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	11月9日(月)	12月14日(月)	13時30分～15時
東予保健センター	11月25日(水)	12月21日(月)	
丹原保健センター	11月27日(金)	—	
小松保健センター	11月20日(金)	—	

## 11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27年7月1日～7月31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27年7月1日～8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26年4月1日～4月30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	10日(火)	13:00～13:30	東予	平成24年10月1日～10月31日の出生児	東予・丹原・小松
	26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。