

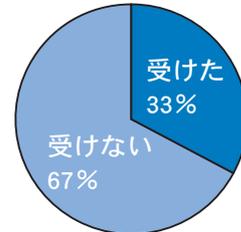
## 特定健診を受診しましょう

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

### 特定健診は受診しましたか？

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健康診断です。西条市の健診は無料で実施していますが、平成26年度に特定健診を受けた方は33%だけでした。

### ▼平成26年度特定健診受診率▼



西条市国民健康保険加入者受診率

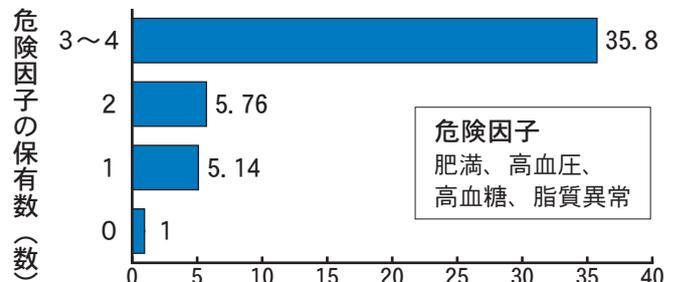
### 血圧・コレステロール・血糖値が

### “ちょっと高い”が命取り!?

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え①脂質異常②高血糖③血圧高値のうち2つ以上を併せ持った状態をいいます。

それぞれの危険因子がまだ病気でない軽い状態でも、重なることで、命にかかわる虚血性心疾患（主に心筋梗塞）や脳血管疾患（主に脳梗塞）を引き起こすリスクが高くなります。

### ▼危険因子の数と発症リスク▼

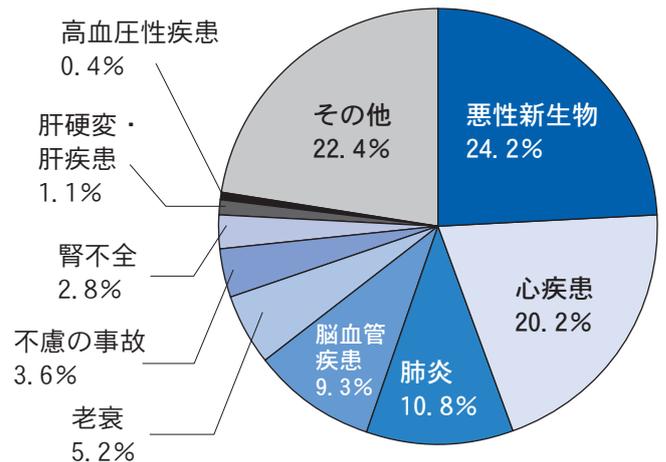


虚血性心疾患・脳血管疾患の発症リスク(倍)

労働省作業関連疾患総合対策研究班調査

平成25年の死亡原因の1位は悪性新生物（がん）、2位は心疾患、3位は肺炎でした。約3割の方が、メタボリックシンドロームに大きく関係する、心疾患・脳血管疾患で亡くなっています。

### ▼平成25年 死因別死亡割合▼



平成25年 保健統計年報

特定健診は、今の自分の健康状態を知り、発症するまで自覚症状のない生活習慣病の芽を摘み取ることができる、1年に1回のチャンスです。

平成28年度の健診日程は、広報紙4月号の健康カレンダーでお知らせします。

## 自覚症状のない生活習慣病を早期発見できるのは健診だけです！

### 臨床心理士による「こころの健康電話相談」

心配事や不安なことを抱えて1人で悩んでいませんか。家庭や職場について、あるいは心と身体の不調についてなど、さまざまな相談に電話で応じます。

相談は匿名でお受けし、秘密は厳守します。

■日時 3月6日(日) 9時~17時

■電話番号 ※当日のみ通話可能

089-958-1348

089-958-1349

■主催 日本臨床心理士会・愛媛県臨床心理士会

## ■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 2月1日(月)・3月7日(月)  
○東予保健センター 2月8日(月)・3月14日(月)  
○丹原保健センター 2月15日(月)・3月23日(水)  
○小松保健センター 2月22日(月)・3月28日(月)

## ■こころの相談(要予約)

生活上の問題、治療、社会復帰などに関する心の健康相談に応じます。

○日時 2月22日(月) 13時30分～15時30分  
○担当 医師および保健師

○場所・申込先 中央保健センター

## ■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)

2月23日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

## ■2月の献血日程

### ◆愛媛県立東予高等学校

2月10日(水)

※時間はお問い合わせください。

○問合せ 愛媛県赤十字血液センター  
TEL089-973-0755

## 2月の乳幼児相談

1日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

2日(火) 10:00～11:30 丹原児童館

4日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

9日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

12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

ひうち体操クラブ

### ■活動場所

ひうち体育館

### ■活動日

毎週月・水・金曜日

### ■コメント

元体育教師である村上さんが立ち上げ、13年間活動を続けているクラブで、会員は160人います。ラジオ体操も、13年間続けています。これからも運動を継続し、体力、元気の維持に努め、医療費の削減にも貢献していきたいと思っております。



## ラジオ体操で健康づくり

市では、申請いただいたラジオ体操グループにスタンプカードとラタ坊スタンプをお渡しし、ポイントを貯めた方に景品をさしあげています。

昨年10月1日、初めて100ポイントに到達された方に「認定証とラタ坊バッグ」をお渡ししました。その後12月15日までに30の方が100ポイントを達成しています。ぜひこれからもラジオ体操を継続し、元気な毎日を送ってください。



100ポイントを達成した星加さん

## 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う  
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

### ▼2月・3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	2月15日(月)	3月14日(月)	13時30分～15時
東予保健センター	2月19日(金)	3月9日(水)	
丹原保健センター	2月26日(金)	3月22日(火)	
小松保健センター	2月29日(月)	3月18日(金)	

## 2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	16日(火)	13:00～13:30	東予	平成27年10月1日～10月31日の出生児	東予
	18日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	23日(火)	13:00～13:30	丹原	平成27年10月1日～11月30日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	4日(木)	13:00～14:00	中央	平成26年7月1日～7月31日の出生児	西条
	17日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	2日(火)	13:00～13:30	東予	平成25年1月1日～1月31日の出生児	東予・丹原・小松
	25日(木)	13:00～14:00	中央		

※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。