

楽しく歩いて健康生活 ウォーキング教室 参加者募集!

毎日の生活で運動が足りないと感じている方、まずは週1回のウォーキングから始めませんか。

内容 正しいウォーキングのポイントを習得後、3～5キロメートルのコースを歩きます。ウォーキングの前後にはストレッチ運動も行います。定期的に体組成などの測定を行い、身体状況を評価。ポールを使ったノルディックウォーキングも。

対象 おおむね30歳以上の方
申し込み 3月8日(火)から各保健センターで受け付けます。
問合せ 中央保健センター
※開催期間中であれば、いつからでも参加可能です。参加回数も自由です。

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

▼ウォーキング教室の日程など

場所	開催期間	時間	申込先
中央保健センター	4月11日(月)～平成29年3月27日(月) 毎週月曜日	9時30分～11時	中央保健センター
東予保健センター	4月13日(水)～平成29年3月29日(水) 毎週水曜日	13時30分～15時	東予保健センター
丹原保健センター	4月8日(金)～平成29年3月24日(金) 毎週第2・4金曜日	13時30分～15時	丹原保健センター
小松保健センター	4月12日(火)～平成29年3月28日(火) 毎週火曜日	13時30分～15時	小松保健センター

3月は自殺対策強化月間です

西条市では、平成26年に32人の方が自殺によって命を絶たれました。愛媛県の自殺者数は314人です。そのうちの44.9%にあたる141人は60歳以上の方でした。

自殺の原因・動機では「健康問題」が多くを占めており、その中には「うつ(気分障害)」など、こころの健康問題が背景に隠れていることも少なくありません。高齢者の「うつ」の特徴についてお知らせします。

■原因の特徴

- 仕事を辞める
- 金銭に余裕がなくなる
- 関節痛など健康上の悩み
- 配偶者や友人の死など、環境の変化をきっかけに発症することがあります。

■症状の特徴

高齢者のうつ病は認知症と症状が似ているため、うつ病であることが見逃され、気づかない間に病気が進行してしまう場合があります。

■うつ病のサイン

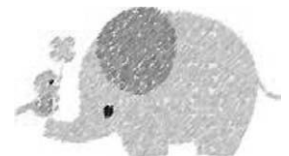
- 元気があったのに、急にやる気がなくなった
- それまで興味や関心があったことに対して、一切関心を示さなくなった
- 注意力が散漫になった
- よく眠れない

上記のようなサインが2週間以上続いたり、日常生活に支障をきたしたりしている場合はうつ病の可能性がります。かかりつけ医に相談、もしくは下記の相談窓口にご相談ください。

▼相談窓口一覧

相談窓口	電話番号	受付時間
中央保健センター	0897-52-1215	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 8時30分～17時15分 ※こころのダイヤルは 月・水・金曜日 (祝日・年末年始除く)
東予保健センター	0898-64-5333	
丹原保健センター	0898-68-7300	
小松保健センター	0898-72-6363	
西条保健所	0897-56-1300	
心と体の健康センター	089-911-3880	9時～12時 13時～15時
こころのダイヤル	089-917-5012	

相談するゾウ♪



こころの相談 (要予約)

- 日時 3月24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（3月29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 3月7日(月)・4月8日(金)
- 東予保健センター 3月14日(月)・4月11日(月)
- 丹原保健センター 3月23日(水)・4月18日(月)
- 小松保健センター 3月28日(月)・4月25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）

3月22日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■3月の献血日程

◆総合福祉センター

3月8日(火) 10時～16時
(西条ライオンズクラブ協賛)

◆コメリパワー西条店

3月19日(土) 10時～12時・13時30分～16時
(ハローズ西条飯岡店協賛)

○問合せ 愛媛県赤十字血液センター
TEL089-973-0755

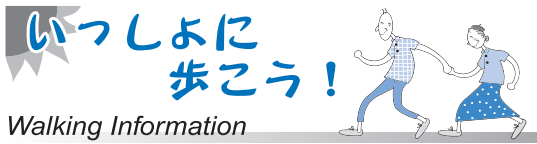
3月の乳幼児相談

3日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

7日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

8日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

11日(金) 9:30～11:00 小松保健センター



Walking Information

今年度、完了認定証を交付された方は次のとおりです。（敬称略）

- ◆全国一周完了（10,310km）
○杉田チ子（高田）
- ◆本州一周コース（5,340km）
○中西貞二（西泉甲）
- ◆北海道一周コース（2,190km）
○越智 昭（丹原町関屋甲）
○佐伯香織（小松町新屋敷甲）
○玉井義明（丹原町来見甲）
○豊田孝博（丹原町丹原）
○櫛部キサ子（上市甲）
○茨木哲三（洲之内甲）
○藤原正博（喜多甲）
- ◆九州一周コース（1,840km）
○越智 昭（丹原町関屋甲）
○石原トヨミ（丹原町池田）
○佐伯美智子（丹原町丹原）
○佐伯弘美（丹原町古田甲）
○相原喜八（小松町明徳甲）
- ◆四国一周コース（940km）
○越智 昭（丹原町関屋甲）
○佐伯弘美（丹原町古田甲）
○白石美江（小松町新屋敷甲）
○松本道子（丹原町古田甲）
- ◆ウォーキングマップ25コース達成者
○菊地雄司（樋之口）
○菊地亞希（樋之口）
○菊地惺太（樋之口）
○河津 力（飯岡）
○伊藤敏美（大町）
○井上易子（福武甲）
○田中利子（大町）
○深見百合子（西泉甲）



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ろう

▼3月・4月の日程など

※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	3月14日(月)	4月22日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	3月9日(水)	4月15日(金)	
丹原保健センター	3月22日(火)	——	
小松保健センター	3月18日(金)	——	

3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	8日(火)	13:00～13:30	小松	平成27年11月1日～12月31日の出生児	小松
	15日(火)	13:00～13:30	東予	平成27年11月1日～11月30日の出生児	東予
	17日(木)	13:00～14:00	中央		西条
1歳6カ月児健診	10日(木)	13:00～14:00	中央	平成26年8月1日～8月31日の出生児	西条
	16日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	1日(火)	13:00～13:30	東予	平成25年2月1日～2月28日の出生児	東予・丹原・小松
	3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。