

すっきりスリム教室 参加者募集

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

～若々しく、はつらつと過ごすために～

対象 30歳以上の市民で、生活習慣病を予防したい方や体力アップしたい方

※身体状況により、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

申込 4月12日(火)～ ※定員になり次第、締め切ります。平成27年度に参加された方は申し込みできません。

場 所	日 程	時 間	定員	内 容	申込先
総合福祉センター	5月9日～平成29年3月27日 毎週月曜日	13時30分～14時30分	15人	水中運動のみの教室です。	中央保健センター
	5月10日～平成29年3月28日 毎週火曜日	19時～20時	20人	ボール、ステップ台、ダンベル、マシンなどを使い ①ストレッチ ②筋力アップ運動 ③有酸素運動 をバランスよく行います。	
	5月12日～平成29年3月23日 毎週木曜日	Ⓐ13時15分～14時15分 Ⓑ14時30分～15時30分	20人 20人		
	5月12日～平成29年3月23日 毎週木曜日	19時～20時	20人		
	5月13日～平成29年3月24日 毎週金曜日	Ⓐ9時15分～10時15分 Ⓑ10時30分～11時30分	20人 20人		
東予北地域交流センター	5月10日～平成29年3月28日 毎週火曜日	9時30分～10時30分	25人	ボール、ステップ台、ダンベルなどを使い ①ストレッチ ②筋力アップ運動 ③有酸素運動 をバランスよく行います。	東予保健センター
東予保健センター	5月12日～平成29年3月23日 毎週木曜日	9時30分～10時30分	20人		
小松保健センター	5月11日～平成29年3月22日 毎週水曜日	9時30分～10時30分	20人	をバランスよく行います。	小松保健センター
丹原保健センター	5月12日～平成29年3月23日 毎週木曜日	13時30分～14時30分	15人		丹原保健センター

平成28年度「ふれあい看護体験」参加者募集

5月12日は「看護の日」に制定されており、この日を含む週間を「看護週間」といいます。

看護週間の記念行事として、1日看護体験の参加者を募集します。将来看護師になりたい学生さんはもちろん、ご家族の介護に役立てたい、病院のことを知りたいなど、会社員、主婦、男性、どなたでも参加できます。ぜひご応募ください。

応募方法

往復はがきに「ふれあい看護体験参加希望」と明記の上、①住所②氏名(フリガナ)③年齢④性別⑤職業(学生は学校・学年)⑥電話番号⑦洋服・靴のサイズ⑧学校の許可があること(中学生・高校生のみ)を記入し、各施設に直接お申し込みください。

応募締切 4月22日(金) 必着

実施日	募集人数	実施施設名	住 所	問合せ
5月13日(金)	3人	済生会西条病院	〒793-0027 西条市朔日市269-1	外来 0897-55-5100
5月14日(土)	5人	西条愛寿会病院	〒793-0035 西条市福武字蔵尾甲158番地の1	事務長秘書(高野) 0897-55-2300
	6人	西条市立周桑病院	〒799-1341 西条市壬生川131番地	医療連携室(吉井) 0898-64-2630
	5人	西条中央病院	〒793-0027 西条市朔日市804番地	看護部(安藤) 0897-56-0300
	6人	村上記念病院	〒793-0030 西条市大町739	看護部(日浅) 0897-56-2300

■赤ちゃん健康情報

◆ぼかぼか広場

妊娠・出産・育児など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：火曜日（祝日除く）10時～15時

※受付は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、保護者が気軽にしゃべりのできる空間を提供しています

日時：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「健康栄養相談」※要予約

受付時間：13時30分～16時

中央保健センター：4月8日（金）・5月2日（月）

東予保健センター：4月11日（月）・5月9日（月）

丹原保健センター：4月18日（月）・5月16日（月）

小松保健センター：4月25日（月）・5月23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、心の健康相談に応じます。

日時：4月25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

◆エイズ血液検査・相談（匿名・無料）

月曜日（祝日除く）10時～11時

◆骨髄バンク登録（要予約）

月曜日（祝日除く）9時～15時

◆難病医療相談（要予約）

4月26日（火）13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

■4月の献血

◆西条市役所 4月15日（金）

9時30分～12時

◆総合福祉センター 4月29日（金）

9時～11時30分・12時30分～15時

問合せ：愛媛県赤十字血液センター

TEL089-973-0755

4月の乳幼児健康診査と乳幼児相談の日程は今月号に折り込みの「健康カレンダー」をご覧ください。



ラジオ体操グループ紹介



グループ名

メタボ体操 月・木クラブ

活動場所

東予北地域交流センター

活動日

毎週月・木曜日

コメント

保健センターの運動教室を卒業後、自主グループを立ち上げ、10年間活動を続けています。会員数は42人。ラジオ体操・ストレッチ・筋カトレーニング・ダンベル体操などを行っています。みんなで当番を交代して助け合いながら、健康維持のため笑顔で頑張っています。



登録グループを募集しています

ラジオ体操で元気ポイントを貯めよう

対象者 西条市民

登録要件

次の3つを満たすこと。

○近隣住民やサークルなどで構成する5人以上のグループ

○週1回以上継続して活動する

○活動内容を市ホームページなどへ掲載することに同意できる

登録方法

グループの代表者が各保健センターに申請してください。

登録したグループには、スタートキット（スタンプカード・スタンプ）をお渡しします。

ポイント制

ラジオ体操を実施後、カードにスタンプを押します（1日1ポイントまで）。ポイントの累計が目標に到達したら、認定証と景品を贈呈します。

問合せ 中央保健センター



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ろう

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



▼4月・5月の日程など

※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	4月22日（金）	5月20日（金）	13時30分～15時
東予保健センター	4月15日（金）	5月13日（金）	

ご存じですか？ 薬の副作用の救済制度

医薬品は適正に使用していても、完全に副作用を防ぐことは難しいとされています。医薬品を適正に使用していたにもかかわらず、副作用によって入院を必要としたり、日常生活が著しく制限されるような障がいが生じたりした場合には、健康被害の救済を図る「医薬品副作用被害救済制度」があります。

詳しく知りたい方は医薬品医療機器総合機構（PMDA）のウェブサイト（http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/）をご覧ください。