

食生活を見直してみませんか？

## 栄養教室 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

- 対象 食生活改善に関心のある方。教室修了後、希望者には食生活改善推進員として公民館での活動をご案内します。  
※平成23年以降に受講された方はご遠慮ください。
- 時間 9時30分～13時（初回のみ9時30分～12時）

- 場所 中央保健センター（中央）  
東予保健センター（東予）
- 参加費 無料（地区活動は材料費・実費が必要）
- 定員 各20人（先着順）
- 申込期限 5月27日（金）
- 申込先 各保健センター

	開催日	場所	内 容
1回目	6月9日(木)	中央	・オリエンテーション ・西条市民の健康状態
	6月10日(金)	東予	・食品衛生と食中毒予防 ・食事バランスガイドⅠ
2回目	6月15日(水)	中央	・生活習慣病予防① ・食品表示 ・適正エネルギー量の算出
	6月23日(木)	東予	・調理実習①「献立の基本、主食+主菜+副菜」
3回目	6月29日(水)	中央	・生活習慣病予防② ・食事バランスガイドⅡ（間食）
	7月7日(木)	東予	・食品成分表の使い方（栄養計算の仕方） ・調理実習②「おいしく食べるバランス食」
4回目	7月13日(水)	中央	・運動習慣のある生活を（理論と実技） ウォーキング（雨天時体操）
	7月21日(木)	東予	・調理実習③「ヘルシーバランス食」
5回目	7月29日(金)	中央	・生活習慣病予防③ ・食事バランスガイドⅢ（献立の立て方）、地産地消
	7月27日(水)	東予	・調理実習④「西条の郷土料理」
6回目	6月～9月のうち1日（地区活動日）	希望者には公民館での地区活動体験・調理実習を案内 ※日程は後日連絡予定	

### 6月4日～10日は歯と口の健康週間です 歯と口の健康週間行事

#### 東予周桑

- 日時 6月4日(土) 14時30分～16時30分
- 会場 東予総合福祉センター
- 内容（小学生未満対象）
  - 歯みがき教室
  - 歯の健康相談
  - フッ素塗布
  - 歯ブラシ記念品プレゼント
- 問合せ 深田歯科医院（深田）  
TEL0898-72-2007

#### 西条

- 日時 6月5日(日) 9時～11時30分
- 会場 総合福祉センターA棟2階
- 内容
  - フッ素塗布
  - ブラッシング指導
  - 歯周病検診
  - 顕微鏡で見るお口の細菌
  - あなたも将来歯科衛生士
- 問合せ まなべ矯正歯科（真鍋）  
TEL0897-55-7183

### 平成28年度の予防接種対象者をお知らせします 高齢者肺炎球菌感染症ワクチン ～予防接種を受けましょう～

このワクチンは、国内でみられる肺炎球菌の約8割以上を占める、23種類の肺炎球菌感染症の予防効果があります。重症化防止のためにも接種しましょう。

#### ■平成28年度の対象者

##### ①以下の生年月日の方

- 65歳：昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
- 70歳：昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
- 75歳：昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
- 80歳：昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
- 85歳：昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
- 90歳：大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
- 95歳：大正10年4月2日生～大正11年4月1日生
- 100歳：大正5年4月2日生～大正6年4月1日生

##### ②接種時に60～64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がい

を有する方（身体障害者手帳1級相当）

#### ■接種回数 1回

■接種費用 4,000円

■問合せ 中央保健センター

※任意接種で過去に接種された方は対象外です。

## ■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：5月2日(月)・6月6日(月)

東予保健センター：5月9日(月)・6月13日(月)

丹原保健センター：5月16日(月)・6月20日(月)

小松保健センター：5月23日(月)・6月27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、心の健康相談に医師・保健師が応じます。

日時：5月23日(月) 14時～16時

場所：東予保健センター

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）

5月24日(火) 13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

## ■5月の献血

### ◆フジ東予店

5月1日(日) 10時～11時30分・13時～16時

国際ソロプチミストいしづち協力

5月18日(水) 10時～12時30分・13時30分～16時

東予ライオンズクラブ協力

### ◆立正佼成会 西条教会

5月15日(日) 9時30分～13時30分（予定）

問合せ：愛媛県赤十字血液センター

TEL089-973-0755

## 5月の乳幼児相談

2日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

11日(水) 9:30～11:00 小松保健センター

12日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

17日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

25日(水) 10:00～11:30 東予北地域交流センター

31日(火) 10:00～11:30 丹原児童館



## 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）

### ◆北海道一周コース（2,190km）

○菅 宗三（三芳）

○日野百合子（明屋敷）

### ◆九州一周コース（1,840km）

○佐伯幾久恵（小松町新屋敷甲）

### ◆ウォーキングマップ25コース達成者

○河端 博（下島山甲）

○池下房子（野々市）

○福田久枝（禎瑞）

○伊藤直樹（福武甲）

○松田レイ子（明屋敷）

○南 真澄（飯岡）

○秦マチ子（下島山甲）

○白石妙子（飯岡）



○坪井 剛（船屋甲）

○伊藤波枝（楳木）

○藤原昌寛（小松町新屋敷甲）

○後藤俊春（大町）

○武田サチ子（飯岡）

○日野久子（玉津）

○守谷春美（中野甲）

○矢田純子（新居浜市八雲町）



## ラジオ体操グループ紹介



グループ名 健康体操

活動場所 橘公民館

活動日 毎週火～土曜日

コメント 昭和56年に発足した

歴史あるグループで

す。ラジオ体操だけ

でなく、ストレッチ体操やタオル体操も組み合わせ

て行っています。毎日続けることが大事だと日々実感しながら頑

張っています。



## 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り、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り、体の内側から美しくなろう

### ▼5月・6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	5月20日(金)	6月20日(月)	13時30分～15時
東予保健センター	5月13日(金)	6月6日(月)	

## 5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28年1月1日～1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28年1月1日～2月29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10月1日～10月31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25年4月1日～4月30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。