

自然を満喫しながら健康増進

高地運動教室 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

日程・内容

	開催日	時間	内容
A 教室	① 9月5日(月)	13時30分～15時	平地ウォーキング
	② 9月12日(月)		
	③ 9月26日(月)		
	④ 10月3日(月)		
	⑤ 10月24日(月)		
	⑥ 10月31日(月)		
B 教室	① 9月7日(水)	9時30分～11時	平地ウォーキング
	② 9月14日(水)		
	③ 9月28日(水)		
	④ 10月5日(水)		
	⑤ 10月19日(水)		
	⑥ 10月26日(水)		
	⑦ 11月2日(水)		
A 教室 B 教室 合同	① 9月9日(金)	9時～16時	高地ウォーキング
	② 9月16日(金)		
	③ 9月30日(金)		
	④ 10月7日(金)		
	⑤ 10月21日(金)		
	⑥ 10月28日(金)		

※ A・B 教室のどちらか、ご都合の良い教室にお申し込みください。

※ 高地ウォーキングは A・B 教室合同で実施し、瓶が森林道周囲を予定しています。

高地への送迎はマイクロバスで行います。

※ 自己負担金（バス代1,500円）が必要。

対象

40歳以上の西条市民で、高地での運動が可能な方

※ 心疾患、脳血管疾患、肝疾患、腎疾患で治療中の方は参加できません。

募集人員 各教室20人（先着順）

申込開始日 8月9日(火)～

申込先 中央保健センター



8月は「食品衛生月間」です

食中毒は外食だけでなく、家庭でも発生します。家庭における食中毒は、症状が軽い場合や家族全員には症状が出ない場合もあるため、食中毒と認識されないことも少なくありません。3つの原則でしっかりと予防しましょう。

食中毒を防ぐ3つの原則

◆細菌やウイルスをつけない

手や食材、まな板などはこまめに洗う。

◆細菌やウイルスを増やさない

調理したらすぐに食べ、冷蔵庫を過信しない。

◆細菌やウイルスをやっつける

肉は中心部まで十分に加熱する。

問合せ

西条保健所 生活衛生課

TEL0897-56-1300



熱中症予防できていますか

近年増加している熱中症は、気温が高いことだけでなく、湿度が高い、風が弱いなどの気象条件や体の熱でも起こるので、日ごろからの注意が必要です。特に高齢者の方は注意しましょう。

熱中症を予防する4つのポイント

◆こまめに水分補給をする

◆部屋の温度を測り、エアコンや扇風機を上手に利用する

◆暑いときは無理をしない

◆涼しい服装をする。外出時には、帽子や日傘を利用する

また、涼しい場所や施設を利用するのも予防の1つです。市内の各保健センターや福祉センターでは休憩スペースを設置し、水分補給や体調不良の申し出があれば、保健師などが対応しています。無理をせず、お気軽にご利用ください。

■赤ちゃん健康情報

◆ぽかぽか広場

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（助産師相談は12時まで）

※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：8月8日(月)・9月21日(水)

東予保健センター：8月1日(月)・9月5日(月)

丹原保健センター：8月22日(月)・9月12日(月)

小松保健センター：8月29日(月)・9月26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：8月22日(月) 13時30分～15時30分

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）

8月23日(火) 13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

■ゲートキーパー養成講座 ※要予約

日時：①8月29日(月) 13時30分～15時30分

②9月26日(月) 13時30分～15時30分

内容：①【講義編】ゲートキーパーの役割を知ろう

②【演習編】ゲートキーパーを体験しよう

場所・申込先：中央保健センター

8月の乳幼児相談

1日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

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

10日(水) 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 編物教室

活動場所 丹原公民館

活動日 毎週木曜日

コメント

編物が終わってから、みんなでラジオ体操をしています。編物をする時は、下を向いたまま同じ姿勢でいるので、疲れた体を伸ばしたり動かしたりすると、とても気持ちがよく、心も体もすっきりします。



難病のことを一緒に考えましょう

愛媛県難病相談支援センターでは、難病患者さんやご家族からの療養上のお悩みや不安などについて電話や面接で相談をお受けしています。また、患者交流会を開催し、同じ悩みを抱える患者・家族同士の交流の輪が広がっています。ご希望の方は、ぜひお電話ください。

対象

難病と診断された方

診断は受けてないが、難病でお困りの方

日時（祝日除く）

電話・面接相談 月・水曜日 10時～12時・13時～16時

金曜日 10時～12時

患者交流会 金曜日 13時30分～15時30分

※初参加時は要予約

場所

愛媛県総合保健福祉センター内（松山市本町7-2）

問合せ

愛媛県難病相談支援センター TEL089-917-8784

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



▼8月・9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	8月16日(火)	9月9日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	8月30日(火)	9月16日(金)	

8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	9日(火)	13:00～13:30	東予	平成28年4月1日～4月30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28年4月1日～5月31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27年1月1日～1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7月1日～7月31日の出生児	東予・丹原・小松
	25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、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。