

## はしかの予防接種は お済みですか

定期予防接種MR（麻しん風しん混合）

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

全国各地で麻しん（はしか）の患者が報告されています。まだ接種していないお子さんは、医療機関に予約し早めに接種しましょう。発熱やせき、鼻水の症状が出た場合は、速やかに医療機関を受診しましょう！

**対象年齢** 1期：1歳から2歳になるまでの間  
2期：小学校就学前の1年間（年長）  
**接種回数** 1期、2期ともに1回  
**問合せ** 各保健センター

## 11月は乳幼児突然死症候群の 対策強化月間です

乳幼児突然死症候群（SIDS）とは

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。原因は不明で、日本では6,000人～7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定され、生後2カ月～6カ月に多いとされています。

SIDSから赤ちゃんを守る3つのポイント

- ①うつぶせ寝はやめる
- ②たばこはやめる
- ③できるだけ母乳で育てる

問合せ 中央保健センター

## ラジオ体操で健康づくり講座

NHKテレビ・ラジオでおなじみの講師やアシスタントに正しい「ラジオ体操第2」を指導してもらいます。ラジオ体操第2は、体を鍛え、筋力を強化することにポイントを置いています。

**日時** 12月1日(木) 14時～15時30分

**場所** 東予体育館

**講師** 体操指導 岡本美佳先生  
アシスタント 吉江晴菜さん

**申込み開始日** 11月8日(火)～

**申込先** 各保健センター



10月1日～11月30日は

## 愛媛県麻薬・覚せい剤乱用防止運動期間

麻薬・覚せい剤などの薬物を乱用すると健康を害するだけでなく、各種犯罪を誘発する恐れがあります。

麻薬・覚せい剤などに対する認識を一人一人が高めることで、薬物乱用の根絶を目指しましょう。

### ◆薬物相談窓口

○西条保健所 TEL0897-56-1300

日時：毎週火曜日 13時～15時

○愛媛県心と体の健康センター（電話相談）

TEL089-911-3880 月～金曜日

### ◆危険ドラッグ相談窓口

○県薬務衛生課 TEL089-912-2393 月～金曜日

○西条保健所 TEL0897-56-1300 月～金曜日

## 第1回いきいきヘルシーデー ～いつまでも笑顔で生活するために～

**日時** 11月6日(日) 9時30分～16時

**場所** 西条市民病院 ※巡回バスあり

**内容** ※講演は定員60人、両講演とも要申込

○10時45分～ 講演「ロコモティブシンドローム」  
講師：首藤 貴医師

○12時～ 講演「肥満・糖尿病・認知症にならないための簡単な食事のポイント」

講師：高田康徳医師

○筋力・バランス・血糖など各種測定、医療介護相談、献血、多肉植物寄せ植え、子ども向けふわふわバルーン、アロマ、屋台など

**申込先・問合せ** 西条市民病院 TEL0898-72-4111

## えひめ「愛の禁煙・分煙施設」募集

県では禁煙・分煙に取り組んでいる施設を認定し、ステッカーを交付しています。施設の入口などにステッカーを貼付することで、利用者が受動喫煙を受けない施設かどうか判断できます。

**条件** 禁煙・分煙の取り組みを行っていること

**申請方法** 所定の申請書（県ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し提出

**提出先** 西条保健所 健康増進課

TEL0897-56-1300

## 健康づくりセミナー

**日時** 11月29日(火) 13時15分～16時

**場所** 総合福祉センター3階第2研修室

**内容** ○パネルなどの展示

○咬合力検査、歯間ブラシ体験、歯科相談、減塩しょうゆ試食体験

○講演「歯周病予防からアンチエイジング」

講師：歯科衛生士 鈴木 茜先生

**申込期限** 11月10日(木)

**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・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：11月7日(月)・12月5日(月)

東予保健センター：11月14日(月)・12月12日(月)

丹原保健センター：11月21日(月)・12月19日(月)

小松保健センター：11月28日(月)・12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：11月10日(木) 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）

11月22日(火) 13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

## ■11月の献血日程

### ◆西条市民病院 11月6日(日)

9時30分～11時・12時30分～16時30分

### ◆西条農業高等学校 11月13日(日)

8時30分～12時・13時～15時

西条石錠ライオンズクラブ協力

問合せ：愛媛県赤十字血液センター

TEL089-973-0755

## 11月の乳幼児相談

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

9日(水) 9:30～11:00 小松保健センター

10日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

17日(木) 9:30～11:00 田野公民館

24日(木) 10:00～11:30 東予北地域交流センター

## ウォーキング完了者

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）

### ◆地球一周完了（41,240km）

○中西貞二（西泉）

### ◆全国一周完了（10,310km）

○渡辺哲也（喜多台）

○高橋正夫（飯岡）

○月原保廣（丹原町来見）

○曾我部克己（喜多川）

### ◆北海道一周コース（2,190km）

○月原ひとみ（丹原町来見）

○曾我部克己（喜多川）

### ◆四国一周コース(940km)

○杉田チ子子（高田）

○渡辺哲也（喜多台）

### ◆ウォーキングマップ25コース達成者

○宇摩木 榮（新居浜市）

○星加映二（大町）

○月原保廣（丹原町来見）

○月原ひとみ（丹原町来見）



○薦田朝美（朔日市）

○伊藤順子（福武）

○高橋三津恵（船屋）

○坪井美佐子（船屋）

○川高玲子（福武）

○大澤福美（飯岡）

○栗 由美香（野々市）

○堀家則雄（飯岡）

○峯本英毅（飯岡）

○峯本敦子（飯岡）

○竹島治二（朔日市）

○竹島喜代美（朔日市）

## 11月12日は皮膚の日 皮膚がん無料相談

日ごろ「がん」ではないかとお悩みの方、この機会に皮膚がん相談を受けてみませんか。※皮膚がん以外の症状の相談は受付できません。

日時 11月6日(日) 13時～16時

場所 新居浜市医師会館（新居浜市庄内町）

問合せ 中山皮膚科クリニック TEL0897-32-9062

皮フ科・形成外科 はらだクリニック TEL0897-43-3210

## 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

▼11月・12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	11月14日(月)	12月7日(水)	13時30分～15時
東予保健センター	11月18日(金)	12月14日(水)	
丹原保健センター	11月29日(火)	——	
小松保健センター	11月30日(水)	——	

## 11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	15日(火)	13:00～13:30	東予	平成28年7月1日～7月31日の出生児	東予
	17日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	22日(火)	13:00～13:30	小松	平成28年7月1日～8月31日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	10日(木)	13:00～14:00	中央	平成27年4月1日～4月30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10月1日～10月31日の出生児	東予・丹原・小松
	24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。