

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

## インフルエンザの流行期です！

早めの予防接種で流行を乗り切ろう

インフルエンザは、肺炎を併発するなど重症化につながり、命にかかわることもある国内最大の感染症です。

インフルエンザの予防に効果的なのは、手洗い・うがい・マスク・予防接種です。重症化を防止するため、

子どもから高齢の方まで早めにワクチンを接種し、流行期を乗り切りましょう。

接種時に65歳以上の方や、60～64歳で身体障害者手帳1級相当の方は、予防接種費用の助成があります。詳細は、広報紙10月号32ページをご覧ください。

## 早期発見が大切です エイズ相談・検査を受けませんか

12月1日(木)～7日(水)は「愛媛エイズ予防週間」です。西条保健所では、通常の検査時間(祝日を除く月曜日10時～11時)以外に、無料・匿名検査および相談を実施します。予約は不要です。直接お越しください。

検査結果は採血後、約30分でお知らせします。ただし、追加・確認検査が必要になった場合は結果が後日になります。感染の機会があってから3カ月以上たって検査してください。

**日時** 12月5日(月) 17時～19時  
**場所** 東予地方局1階(喜多川796-1)  
**問合せ** 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 精神障がい者家族教室 参加者募集！

～家族の知りたい統合失調症について～

今回の家族教室は、統合失調症の障がい特性や関わりの基本などを学べる場になっています。

また、先生との質疑応答を通して、他の家族の方との意見交換や情報収集の場としても活用できます。(事前申し込み不要)

**日時** 12月2日(金) 講演：13時30分～15時  
 質疑応答：15時～15時30分  
**場所** 総合福祉センター2階B棟健康増進室  
**対象** 精神障がい者の方のご家族  
**講師** 根布昭彦氏(アキクリニック院長)  
**問合せ** NPO法人石鎚 TEL0897-53-1803

## 高次脳機能障がい支援研修会に参加しませんか

高次脳機能障がいは、病気や事故などで脳に損傷を受けた方が、後に日常生活や社会生活が困難になる見えにくい障がいです。

当事者および家族が高次脳機能障がいについて学び、支援者が必要な支援を知り、地域で高次脳機能障がい者を支える力を養う機会にすることを目的に、研修会を開催します。

**日時** 1月14日(土) 13時30分～15時  
**場所** 東予地方局7階大会議室(喜多川796-1)  
**対象** 西条市、新居浜市にお住まいの方  
 高次脳機能障がい者への支援に携わる医療・福祉・保健・行政などの関係者  
**定員** 150人  
**内容** 講演「当事者家族としての思い」  
**講師** 園部真理子氏  
**申込方法** 12月27日(火)までに電話でお申し込みください。  
**申込先** 西条保健所 TEL0897-56-1300

## 調理師免許をお持ちの方は 届け出をお願いします

調理業務に従事している調理師の方は、調理師法に基づき、2年ごとに届け出が義務付けられています。

調理師免許を取得し、現在、集団給食施設または飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業で調理に従事している方は、調理師業務従事者の届け出を行ってください。(郵送可)

届出用紙は保健所に準備しています。愛媛県ホームページ(<http://www.pref.ehime.jp/h25300/tyourisi/h28juuzisyatodoke.html>)からもダウンロードできます。

**届出期間** 1月1日(日)～16日(月)  
 ※郵送の場合は16日(月)の消印有効。  
**届出内容** 平成28年12月31日現在の住所、氏名および業務に従事する場所などの状況  
**提出先・問合せ**  
 〒793-0042 西条市喜多川796-1  
 西条保健所 生活衛生課  
 TEL0897-56-1300

## ■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・1月3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・12月29日・1月2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：12月5日(月)・1月13日(金)

東予保健センター：12月12日(月)・1月16日(月)

丹原保健センター：12月19日(月)・1月23日(月)

小松保健センター：12月26日(月)・1月30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：12月26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）

### ◆難病医療相談（要予約）

12月27日(火) 13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

## ■12月の献血日程

### ◆フジ東予店 12月11日(日)

10時～12時・13時30分～16時

国際ソロプチミストいしづち協力

問合せ：愛媛県赤十字血液センター

TEL089-973-0755

## 12月の乳幼児相談

1日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

12日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

13日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

14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 ひめクラブ

活動場所 東予保健センター

活動日 毎週木曜日

### コメント

保健センターの教室修了生が集まった自主サークルで、毎週ラジオ体操のほか

にさまざまな運動を行っています。いろんな地域の方が集まっており、

楽しく有意義な時間となっています。気楽なサークルなので、気兼ねなく参加でき、毎回行って良かったなと思えます。



## 安心してご利用ください ジェネリック医薬品

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」は、先発医薬品（これまで使われてきた新薬）の特許がきた後、厚生労働省から「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、（先発医薬品と）同等の効き目がある」と認められた医薬品です。

先発医薬品に比べて薬の値段が4割～5割程度安くなるため、一人一人の自己負担や国の財政・健康保険組合の負担などの削減、増大を続ける国民医療費の抑制にもつながります。特徴やメリットを理解していただき、ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、病院・診療所・保健薬局で医師・薬剤師にそのことを伝えてください。ただし、アレルギーなどがある場合は、選択できないこともあります。

## 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



▼12月・1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	12月7日(水)	1月25日(水)	13時30分～15時
東予保健センター	12月14日(水)	1月20日(金)	

## 12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(木)	13:00～14:00	中央	平成28年8月1日～8月31日の出生児	西条
	20日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	27日(火)	13:00～13:30	丹原	平成28年8月1日～9月30日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	8日(木)	13:00～14:00	中央	平成27年5月1日～5月31日の出生児	西条
	21日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	6日(火)	13:00～13:30	東予	平成25年11月1日～11月30日の出生児	東予・丹原・小松
	22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。