

保健センターだより

2月末まで受診できます

特定健診を 受診しましょう

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

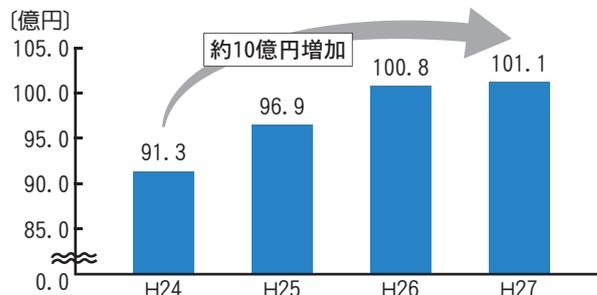
医療費がどのくらいかかっているか

ご存じですか？

西条市国民健康保険の医療費は、3年間で約10億円増加しています。

西条市国民健康保険の被保険者1人当たりでみると3年間で約54,000円高くなっています。

西条市国民健康保険 医療費推移



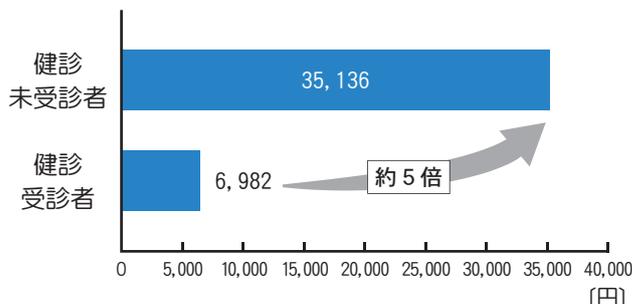
年に1度は健診を！

特定健診を受けていない人は、受けている人より医療費が約5倍もかかっています。

原因の一つに、自覚症状のない生活習慣病を放置し、悪化してから病院を受診するため、医療費が高くなることがあげられます。

特定健診受診の有無と

年間1人当たり生活習慣病治療にかかるお金



生活習慣病は予防できます。

年に1度は健診を受けて、生活習慣病の発症・重症化を防ぎましょう！

すくすくファイリングブックを ご利用ください

市では、妊娠期からの子育て支援を目的に「すくすくファイリングブック」を作成し、配布しています。

ファイリングブックには、保健・医療、児童福祉、教育などの各種施策や相談窓口の一覧とともに、「子育てマップ」を掲載。リングファイルにしてお配りすることで、お子さんの成長の過程で必要なさまざまな情報をまとめて一冊に保存し、長く使ってもらえるようになっています。

保護者の方にとって、安心して子育てができる一助となれば幸いです。ぜひご利用ください。

配布対象者 妊娠届出者、出生届出者、その他希望される方

配布場所 各保健センターなど

市ホームページからダウンロードも
できます！



接種期間内に 予防接種を受けましょう

■麻しん（はしか）・風しんの予防接種

第1期予防接種対象者 1歳児

※2歳の誕生日の前日までは無料で接種可能です。

第2期予防接種対象者

平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方
(幼稚園・保育所などの年長児)

※3月31日(金)までは無料で接種可能です。

■2種混合（2期）ワクチンの予防接種

幼児期に3種混合・2種混合を受けている方は、今回、2種混合の予防接種を受けないと、ジフテリアおよび破傷風の免疫がなくなります。感染を防ぐ最も確実な方法は、予防接種を受けることです。

※幼児期に3種混合・2種混合を受けていない方は対象外です。

定期接種の対象年齢 13歳の誕生日の前日まで

※13歳の誕生日以降は全額自己負担です。

受け方 育児のしおりの予防接種券・予診票と母子手帳を持って、委託医療機関に予約して接種してください。接種券などを紛失した方は再交付します。お近くの保健センターにお問い合わせください。

■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：2月6日(月)・3月6日(月)

東予保健センター：2月13日(月)・3月13日(月)

丹原保健センター：2月20日(月)・3月22日(水)

小松保健センター：2月27日(月)・3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：2月27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）

2月28日(火) 13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

2月の乳幼児相談

2日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

6日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

8日(水) 9:30～11:00 小松保健センター

10日(金) 9:30～11:00 徳田公民館

14日(火) 9:30～11:00 中央保健センター



ラジオ体操グループ紹介



グループ名 克明館吟詠グループ

活動場所 丹原公民館

活動日 毎週火曜日

コメント

約15年前から、詩吟をしているグループです。詩吟の後にラジオ体操をすると、体がすっきりし気持ちよくなります。このグループで活動するのが楽しみになっています。



抱えている心配ごとを相談してみませんか

臨床心理士による「こころの健康電話相談」

心配ごとや不安なことを抱えて一人で悩んでいませんか。家庭や職場について、あるいは心と身体の不調についてなど、さまざまな相談に電話で応じます。

相談は匿名でもお受けできます。秘密は厳守します。

日時 3月5日(日) 9時～17時

電話番号 ※当日のみ通話可能

089-957-7094

089-957-7095

（通話が混雑してつながりにくい場合があります）

主催 愛媛県臨床心理士会

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



▼2月・3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	2月13日(月)	3月8日(水)	13時30分～15時
東予保健センター	2月9日(木)	3月17日(金)	
丹原保健センター	2月22日(水)	3月6日(月)	
小松保健センター	2月24日(金)	3月24日(金)	

2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	16日(木)	13:00～14:00	中央	平成28年10月1日～10月31日の出生児	西条
	21日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	28日(火)	13:00～13:30	丹原	平成28年10月1日～11月30日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	9日(木)	13:00～14:00	中央	平成27年7月1日～7月31日の出生児	西条
	15日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	7日(火)	13:00～13:30	東予	平成26年1月1日～1月31日の出生児	東予・丹原・小松
	23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。