

# 保健センターだより

## 赤ちゃん健康情報

### ◆チェリーくらぶ

子どもたちが遊んだり、保護者のかたが気軽におしゃべりのできる空間を提供しています。

- 日時 毎週月・木曜日 9時～16時
- 場所・問合せ 小松保健センター

## 成人向け健康相談

### ◆健康相談

#### ○丹原保健センター

4月12日(火) 9時30分～11時

○玉津・飯岡・神拝・大町・神戸・橘・氷見公民館、加茂町集会所、禎瑞地区クロッカー場、中央保健センター  
問合せ 中央保健センター

### ◆健康栄養相談

#### ○東予保健センター

4月22日(金) 9時30分～11時

#### ○小松保健センター

4月8日(金) 9時～12時

## 産業保健健康相談

健康管理や生活習慣病の予防等について認定産業医が相談に応じます。

- 日時 4月28日(木) 13時～15時
- 場所 西条商工会議所2階小会議室
- 対象 働いているかた
- 申込み

地域産業保健センター (TEL0897-36-1788) ・西条市医師会 (TEL0897-56-2211)

## ウォーキング完了認定者

3月に完了認定証を交付したかたは、次のとおりです。(敬称略)

### ◆全国1周相当コース (10,310km)

高橋鶴一 (三芳)  
高橋國江 (三芳)

### ◆四国1周相当コース (940km)

石川治代 (古川甲)  
岡田トキ子 (古川甲)  
秋山佐智子 (三津屋)



▲おめでとうございます

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

## 自由トレーニングの時間が変わります

総合福祉センターにあるふれあいトレーニングルーム・水浴訓練室を利用した自由トレーニングの時間が変更になります。

週2～3日の運動は筋力や持久力を高め、生活習慣病の予防・寝たきり予防に効果的で、ストレス解消にもなります。

月	火	水	木	金	土	日
15時～21時	17時30分 ～21時	13時～21時	15時～21時	15時～21時	13時～21時	9時～12時 13時～21時

※障害児・者のトレーニング時間 火曜日【13時～21時】、土曜日【9時～12時】

## 「いきいき健康アップ教室」を開催します

筋力アップ運動やボール体操等で、運動不足の解消、生活習慣病の予防を行いましょう。

○期間 6月2日～8月29日の毎週月・木曜日 (24回)

○時間 9時30分～11時30分

○対象者 40歳以上のかた ○定員 30人

※医師に運動を止められているかたは、ご遠慮ください。

○申込期間 4月18日(月)～5月20日(金)

○場所・申込・問合せ先 小松保健センター

## 健康づくり・生きがいがづくり講座 「太極拳」講座受講生募集

健康づくり・生きがいがづくり講座は、国から委託された「えひめ社会保険センター」が、年に2回(4～9月、10～3月)実施します。

今回は平成17年度前期(4～9月)の受講生を募集します。

○期間 4月～9月中の水曜日のなかで18回 10時～11時30分

○講座名 太極拳 ○場所 総合福祉センター ○受講料 15,500円

○申込・お問い合わせ先 えひめ社会保険センター

TEL0899-41-3301・URL <http://www.ehime-iinet.or.jp/esc/>

## 動物を飼育されている皆さんへ

最近、米国でペット用ラットやハムスターによる鼠咬症や野兎病の感染例や死亡患者の発生が伝えられています。

これらの病気は、げっ歯類から人に感染する人畜共通感染症であり、人間とペットが非常に密着した距離で生活しているため、かまれたり引っかけられたり、気づかずに排泄物(糞や尿)に触れた手などからうつります。

○次のことに注意しましょう。

- ・動物を触るときは、習性を十分理解し咬まれないよう注意しましょう。
- ・動物に触れた後には手指の洗浄、消毒を徹底しましょう。
- ・排泄物を衛生的に処理し、ケージ等は常に清潔にしておきましょう。
- ・げっ歯類にかまれたら、傷口を消毒して早めに医療機関を受診しましょう。
- ・動物に異常がある場合、最寄りの保健所または動物病院へご相談ください。

○問合せ先 愛媛県業務衛生課食肉検査指導係 (TEL089-912-2396内線3322)