

保健センターだより

楽しく歩いて健康生活 ウォーキング教室 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

教室でウォーキングを継続するための基礎を学び、楽しく健康づくりを始めませんか。

内容 正しいウォーキングのポイントを習得後、3～5キロメートルのコースを歩きます。ウォーキングの前にはストレッチ運動も行います。ポールを使った、ノルディックウォーキングも。

対象 おおむね30歳以上の市民

定員 各20人

申し込み 5月9日(火)から各保健センターで受付開始。

▼ウォーキング教室の日程など

場所・申込先	開催期間・日時
中央保健センター	6月・7月の毎週月曜日(全8回) 13時30分～15時
東予保健センター	6月・7月の毎週水曜日(全7回) 13時30分～15時
丹原保健センター	6月・7月の毎週木曜日(全8回) 13時30分～15時
小松保健センター	6月・7月の毎週火曜日(全8回) 13時30分～15時



いっしょに歩こう!

Walking Information



平成29年度の予防接種対象者をお知らせします 高齢者肺炎球菌感染症ワクチン

このワクチンは、国内でみられる肺炎球菌の約8割以上を占める、23種類の肺炎球菌感染症の予防効果があります。重症化防止のためにも接種しましょう。

平成29年度の対象者

①以下の生年月日の方

- 65歳：昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
- 70歳：昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
- 75歳：昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
- 80歳：昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
- 85歳：昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
- 90歳：昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
- 95歳：大正11年4月2日～大正12年4月1日
- 100歳：大正6年4月2日～大正7年4月1日

②接種時に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫低下の重度障がい有する方(身体障害者手帳1級)

接種回数 1回

接種費用 4,000円

問合せ 中央保健センター

平成28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)

- ◆全国一周完了(10,310km)
 - 小松 茂(小松町新屋敷)
 - 高橋 滋(丹原町今井)
- ◆北海道一周コース(2,190km)
 - 佐伯幾久恵(小松町新屋敷)
 - 佐伯美智子(丹原町丹原)
 - 石原トヨミ(丹原町池田)
 - 佐伯弘美(丹原町古田)
 - 渡邊 光(国安) ○河渕 力(飯岡)
- ◆九州一周コース(1,840km)
 - 松本道子(丹原町古田) ○河渕 力(飯岡)
- ◆四国一周コース(940km)
 - 近藤 進(大町) ○月原保廣(丹原町来見)
 - 河渕 力(飯岡) ○小松 茂(小松町新屋敷)
- ◆ウォーキングマップ25コース達成者(2回目)
 - 石川敏行(樋之口) ○伊藤哲朗(神拝)
 - 河渕 力(飯岡) ○伊藤敏美(大町)
 - 田中利子(大町) ○深見百合子(西泉)
- ◆ウォーキングマップ25コース達成者(1回目)
 - 高木ユタカ(飯岡) ○小松 茂(小松町新屋敷)
 - 石川敏行(樋之口) ○伊藤哲朗(神拝)
 - 砂田春男(北条) ○砂田美智子(北条)
 - 角本真知子(船屋) ○船橋光子(福武)
 - 飯尾富美子(福武) ○辻本直子(古川)
 - 越野 稔(飯岡) ○中越喜一(下島山)
 - 近藤 進(大町) ○十亀礼子(丹原町池田)
 - 三好祥文(丹原町池田) ○井上正美(丹原町高松)
 - 秋山廣美(河原津) ○榎ハルミ(河原津)

■赤ちゃん健康情報

◆ぼかぼか広場 場所：中央保健センター
妊娠・出産・育児などの相談や情報交換が行えます。保健師・栄養士・助産師・保育士などのスタッフが相談に応じます。

※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）

◆チェリーくらぶ 場所：小松保健センター
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

■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：5月8日(月)・6月5日(月)

東予保健センター：5月1日(月)・6月12日(月)

丹原保健センター：5月15日(月)・6月19日(月)

小松保健センター：5月22日(月)・6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：5月29日(月) 14時～16時

場所：東予保健センター

申込先：中央保健センター

■認知症（もの忘れ）相談 ※要予約

日時：5月25日(木) 9時～11時30分

場所：東予総合福祉センター1階相談室

問合せ：高齢介護課 TEL0897-52-1412

■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）

5月23日(火) 13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

5月の乳幼児相談

1日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

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

11日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

24日(水) 10:00～11:00 東予北地域交流センター

30日(火) 10:00～11:00 丹原児童館



ラジオ体操グループ紹介



グループ名

神戸グラウンドゴルフクラブ

活動場所 神戸公園

活動日 毎週月～金曜日

コメント

平成8年からグラウンドゴルフとラジオ体操を始めたグループです。まずはラジオ体操で体をほぐし、午前中グラウンドゴルフを楽しんでいます。ラジオ体操のポイントを集めることも、楽しみになりました。健康づくり・生きがいづくり・仲間づくりを目標に、これからも活動を続けていきます。



歯と口の健康について考えてみませんか

◆東予周桑

日時・場所 6月3日(土) 14時30分～16時30分 東予総合福祉センター

内容（小学生未満対象） ○歯みがき教室 ○歯の健康相談

○フッ素塗布 ○歯ブラシ記念品プレゼント

問合せ 深田歯科医院（深田）TEL0898-72-2007

◆西条

日時・場所 6月4日(日) 9時～11時30分 総合福祉センター

内容 ○フッ素塗布 ○ブラッシング指導 ○歯周病健診

○顕微鏡で見るお口の細菌 ○あなたも将来歯科衛生士

問合せ まなべ矯正歯科（真鍋）TEL0897-55-7183

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

▼5月・6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	5月26日(金)	6月21日(水)	13時30分～15時
東予保健センター	5月12日(金)	6月15日(木)	
丹原保健センター	——	6月23日(金)	
小松保健センター	——	6月30日(金)	

5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29年1月1日～1月31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	小松	平成29年1月1日～2月28日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	11日(木)	13:00～14:00	中央	平成27年10月1日～10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	16日(火)	13:00～13:30	東予	平成26年4月1日～4月30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、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。