

自然を満喫しながら健康増進

高地運動教室 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

日程・内容

内容	開催日	時間
平地ウォーキング	① 9月1日(金)	9時30分～11時
	② 9月5日(火)	
	③ 9月12日(火)	
	④ 9月19日(火)	
	⑤ 9月26日(火)	
	⑥ 10月3日(火)	
高地ウォーキング	① 9月8日(金)	9時～16時
	② 9月15日(金)	
	③ 9月22日(金)	
	④ 9月29日(金)	

高地ウォーキングは瓶ヶ森林道周囲を予定しています。送迎はマイクロバスで行います。
 ※自己負担金（バス代1回1,500円）が必要。

対象 40歳以上の西条市民で、高地での運動が可能な方
 ※心疾患、脳血管疾患、肝疾患、腎疾患で治療中の方は参加できません。

定員 先着20人

申込 8月8日(火)から中央保健センターで受付



熱中症予防できていますか

近年増加している熱中症は、気温が高いことだけではなく、湿度が高い、風が弱いなどの気象条件や体の熱でも起こるので、日ごろからの注意が必要です。特に高齢者は注意しましょう。

涼しい場所や施設を利用するのも予防の一つです。市内の各保健センターや福祉センターでは休憩スペースを設置し、水分補給や体調不良の申し出があれば、保健師などが対応しています。無理をせず、お気軽にご利用ください。

熱中症を予防する四つのポイント

- ◆こまめに水分補給をする
- ◆部屋の温度を測り、エアコンや扇風機を上手に利用する
- ◆暑いときは無理をしない
- ◆涼しい服装をする。外出時には、帽子や日傘を利用する

デング熱など、蚊による媒介感染症に注意!!

デング熱などは、ウイルスを保有する蚊に刺されることで感染します。蚊を増やさないと、蚊に刺されないことが重要です。蚊の活動時期は初夏から秋ごろです。しっかり蚊の対策を行ってください。

問合せ 西条保健所 健康増進課 TEL0897-56-1300

◆蚊を潜ませない（成虫対策）

やぶや生け垣、庭木などの剪定や草刈りを行い風通しや日当たりを良くし、成虫の潜伏期間をなくしましょう。

◆蚊に刺されない（個人防御）

蚊の多い場所に行くときは、長袖のシャツ、長ズボンなどを着用し、はだしのサンダル履きは避け、肌を露出しないようにしましょう。

■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（15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：8月2日(水)・9月6日(水)

東予保健センター：8月7日(月)・9月11日(月)

丹原保健センター：8月21日(月)・9月20日(水)

小松保健センター：8月28日(月)・9月25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：8月28日(月) 13時30分～15時30分

場所・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：8月23日(水) 9時～11時30分

場所：市庁舎本館1階相談室 定員：2人

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）

8月22日(火) 13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

乳幼児相談

8月3日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

8月7日(月)
9月4日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

8月8日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

8月9日(水) 9:30～11:00 小松保健センター

8月は「食品衛生月間」です

食中毒は外食だけでなく、家庭でも発生します。食中毒予防3原則でしっかりと予防しましょう。

食中毒を防ぐ三つの原則

細菌やウイルスを、

◆**つけない!** 手や食材、まな板などはこまめに洗いましょう。

◆**増やさない!** 食べ物は低温で保存。冷蔵庫を過信しすぎず、調理したらすぐに食べましょう。

◆**やっつける!** 肉は中心部まで十分に加熱。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べると安全です。

問合せ 西条保健所 生活衛生課 TEL0897-56-1300

難病のことを一緒に考えましょう

愛媛県難病相談支援センターでは、難病患者さんやご家族からの療養上のお悩みや不安などについて電話や面接で相談をお受けしています。また、患者交流会を開催し、同じ悩みを抱える患者・家族同士の交流の輪が広がっています。ご希望の方は、ぜひお電話ください。

対象 難病と診断された方、診断は受けていないが難病でお困りの方
日時 (祝日除く)

○電話・面接相談 月・水曜日 10時～12時・13時～16時

金曜日 10時～12時

○患者交流会 金曜日 13時30分～15時30分

※初参加時は要予約

場所 愛媛県総合保健福祉センター内（松山市本町7-2）

問合せ 愛媛県難病相談支援センター TEL089-917-8784

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り、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り、理想の体重に近づこう

▼8月・9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	8月3日(木)	9月7日(木)	13時30分～15時
東予保健センター	8月9日(水)	9月13日(水)	

8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	17日(木)	13:00～14:00	中央	平成29年4月1日～4月30日の出生児	西条
	22日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	29日(火)	13:00～13:30	丹原	平成29年4月1日～5月31日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	10日(木)	13:00～14:00	中央	平成28年1月1日～1月31日の出生児	西条
	23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26年7月1日～7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、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。