

保健センターだより

食生活を見直してみませんか

栄養教室 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

対象 食生活の改善に関心があり、原則保健センターでの講座5回全てに出席できる方。

※平成24年以降に受講された方はご遠慮ください。

内容 西条市民の健康状態、食品衛生と食中毒予防、食事バランスガイド、生活習慣病予防、食品表示、適正エネルギー量の算出、食品成分表の使い方、家庭でもできるホームトレーニング方法、地産地消、調理実習など

定員 各20人（先着順）

時間 9時30分～13時（初回のみ9時30分～12時）

申込期限 10月13日（金）

教室修了後、希望者には食生活改善推進員として公民館での活動をご案内します。

場所・日程

場所・申込先	開催日
中央保健センター	①10月19日（木）
	②11月17日（金）
	③12月15日（金）
	④平成30年1月26日（金）
	⑤平成30年2月14日（水）
東予保健センター	①10月18日（水）
	②11月24日（金）
	③12月22日（金）
	④平成30年1月31日（水）
	⑤平成30年2月16日（金）

11月～1月のうち1日、公民館での地区活動体験・調理実習を行います。

※日程は後日連絡、材料費（実費）必要。

ウォーキング教室 参加者募集!!

対象 おおむね30歳以上の市民

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ウォーキングします。ストレッチ運動やポールを使ったノルディックウォーキングも行います。

定員 各20人

申込 10月5日（木）から各保健センターにて受付
 （総合福祉センター開催分は中央保健センターで受付）

開催期間

11月～12月

時間

13時30分～15時

場所・日程

総合福祉センター：毎週月曜日（計8回）

東予保健センター：毎週水曜日（計7回）

丹原保健センター：毎週木曜日（計7回）

小松保健センター：毎週火曜日（計7回）



高齢者のインフルエンザ 予防接種を受けましょう

期間 10月15日（日）～12月31日（日）

※年末は医療機関によって診療日が異なります。
 問い合わせの上、接種してください。

対象年齢・接種券交付方法

- ①接種時に65歳以上の方：自宅に郵送
- 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級相当）：各保健センターへ連絡

接種回数・費用

1回 1,000円（2回目以降は全額自己負担）

※市外（県内）でも接種可。

問合せ 中央保健センター

10月17日（火）～23日（月）は 「薬と健康の週間」です

薬を使用する際は次のことに注意しましょう。

- 使用する前に薬の添付文書をよく読む。
- 用法・用量を守る。
- 薬の形にあった服用方法を守る。
- 薬の飲み合わせ（相互作用）に注意する。
- 高齢者の薬の使用には特に注意する。
- 薬は正しく保管する。
- 古い薬は使用しない。

問合せ

○愛媛県薬務衛生課 TEL089-912-2391

○（一社）愛媛県薬剤師会 TEL089-941-4165

URL <http://www.yakuehime.jp/>

■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・保育士などの専門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（3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、保護者が気軽にお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：10月10日(火)・11月6日(月)
 東予保健センター：10月11日(水)・11月13日(月)
 丹原保健センター：10月25日(水)・11月20日(月)
 小松保健センター：10月23日(月)・11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：10月23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：10月25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）
 10月24日(火) 13時30分～15時30分
 問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

■10月の献血日程

◆西条市役所 10月20日(金) 9時30分～12時
 ◆小松中央公園内
 10月29日(日) 10時～12時・13時～16時
 伊予小松ライオンズクラブ協力
 問合せ：愛媛県赤十字血液センター
 TEL089-973-0755

【お詫びと訂正】平成29年9月号29ページに掲載の「ラジオ体操グループ紹介」においてグループ名の誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。
 (正)…さわやか健康体操
 (誤)…ザ・リラックス健康体操

乳幼児相談

10月10日(火)	9:30～11:00	中央保健センター
10月11日(水)	9:30～11:00	小松保健センター
10月12日(木)	9:30～11:00	丹原保健センター
11月2日(木)	9:30～11:00	丹原保健センター
10月18日(水)	10:00～11:00	東予北交流センター
10月23日(月)	9:30～11:00	東予保健センター

ウォーキング完了者

今年度、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）
 - 櫛部キサ子（上市）
 - 吉本明美（丹原町池田）
- ◆**九州一周コース**（1,840km）
 - 杉田チ子子（高田）
 - 渡辺哲也（喜多台）
- ◆**四国一周コース**（940km）
 - 吉本明美（丹原町池田）
- ◆**ウォーキングマップ25コース達成者（2回目）**
 - 菊地亞希（樋之口）
 - 矢野俊行（周布）
- ◆**ウォーキングマップ25コース達成者（1回目）**
 - 安藤正則（安知生）
 - 井上澄子（神拝）
 - 井上 勝（神拝）
 - 今井秀子（丹原町池田）
 - 越智陽一（丹原町丹原）
 - 近藤哲雄（丹原町今井）
 - 佐伯幾久恵（小松町新屋敷）
 - 佐伯香織（小松町新屋敷）
 - 佐藤典子（飯岡）
 - 塩崎清民（中野）
 - 関口秀生（樋之口）
 - 高橋堅一（中野）
 - 真木 徹（洲之内）
 - 真木美代子（洲之内）
 - 三崎八重子（古川）
 - 宮崎ヒデ子（飯岡）
 - 村上富久子（大町）
 - 矢野俊行（周布）



地方祭期間、総合福祉センターの開館時間を変更になります

期間・開館時間 10月14日(土)～16日(月) 8時30分～17時
 ※屋外駐車場は閉鎖しません。15日(日)はアクアホールは終日休館です。

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

▼10月・11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	10月18日(水)	11月1日(水)	13時30分～15時
東予保健センター	10月3日(火)	11月28日(火)	
丹原保健センター	10月30日(月)	11月13日(月)	
小松保健センター	10月19日(木)	11月9日(木)	

10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	19日(木)	13:00～14:00	中央	平成29年6月1日～6月30日の出生児	西条
	24日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	31日(火)	13:00～13:30	丹原		丹原
1歳6カ月児健診	12日(木)	13:00～14:00	中央	平成28年3月1日～3月31日の出生児	西条
	18日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	17日(火)	13:00～13:30	東予	平成26年9月1日～9月30日の出生児	東予・丹原・小松
	26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。