

インフルエンザの流行期を迎えます  
**早めの予防接種を！**



インフルエンザは、ウイルスによる怖い感染症で、普通の風邪とはまったく異なります。感染すると重症化しやすく、死亡する可能性もありますので、注意が必要です。

インフルエンザの予防には、帰宅時の手洗い・うがいや十分な睡眠などもありますが、ワクチン接種が最も有効です。子どもからお年寄りまで、早めの予防接種でインフルエンザの流行期を乗り切りましょう。

# 保健センターだより

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



◀総合福祉センターでの運動教室の様子

**体力年齢**が**若**がえり、  
**体脂肪**が**減少**しました

運動教室・自由トレーニングに参加して、運動の成果を感じてみませんか

平成16年11月から総合福祉センター（もてこい元気館）のふれあいトレーニングルーム・水浴訓練室で始まった運動教室ですが、平成17年度は東予・丹原・小松でも教室を開催しています。

年齢や体力にあわせて無理をしない程度に行う運動によって、参加者がどのくらい身体が改善されたか、実際に教室に参加している人の声とあわせてご紹介します。

## いっしょに歩こう！



Walking Information

### ▼歩け歩け教室合同学習会

- 1月10日(火) 10時～ 小松保健センター
- 問合せ 小松保健センター

### ▼ウォーキング完了認定者

12月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。（敬称略）

#### ◆四国一周コース（940km）

- 梶 昶賀（北条） 菅 宗三（三芳）
- 宮崎一夫（福武甲） 將積辰夫（樋之口）
- 越智 昭（丹原町関屋）
- 石原トヨミ（丹原町池田）
- 米田富美子（福武甲）

#### ◆北海道一周コース（2,190km）

- 上西幸治（古川甲） 上西美代子（古川甲）
- 首藤艶子（円海寺）

#### ◆本州一周コース（5,340km）

- 越智萬吉（今在家） 芥川コノエ（大野）
- 高橋 勉（大町）

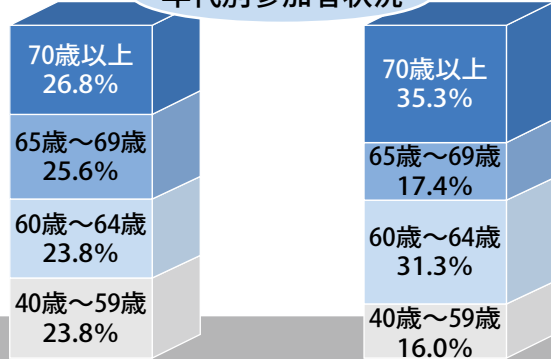
#### ◆全国一周コース（10,310km）

- 山内昌子（実報寺）



▲おめでとうございます。

### 年代別参加者状況



#### 平成16年度（11月～3月）

平成16年度は、17の教室を開催し、延べ1,495人の方が参加しました。

##### ■教室参加者の改善状況

- 参加者の約52%の方が、体力年齢が若くなりました。また、約20%の方の体脂肪が減少しました。

##### ■参加者の声

- 腰や膝の痛みが楽になりました。
- 起き上がりや階段の昇り降りが楽になりました。
- 運動することの気持ちよさが実感できました。

#### 平成17年度（4月～10月）

平成17年度は、13の教室を開催し、延べ2,452人の方が参加しました。

##### ■教室参加者の改善状況

- 参加者の約54%の方が、体力年齢が若くなりました。また、約73%の方の体脂肪が減少しました。

##### ■参加者の声

- 近所を歩くくらいなら、杖など支えるものがなくなりました。
- 身体を動かすのが楽になり、疲れにくくなりました。