

保健センターだより

2月末まで受診できます

特定健診を 受診しましょう

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

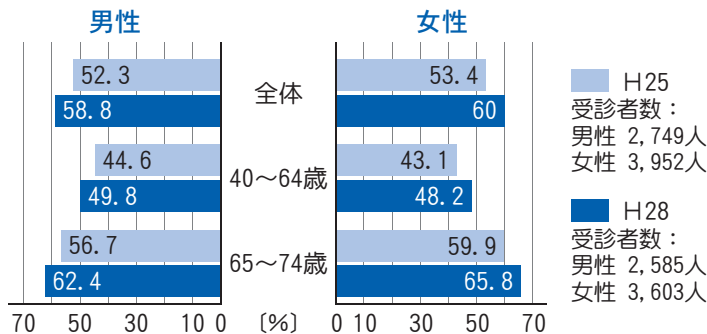
高血糖の方の割合が増加しています！

糖尿病は血管を傷める原因の一つです。多くの場合、自覚症状がないまま、何年もかかって血糖値が高くなり糖尿病になります。

特定健診受診者の平成25年度と28年度を比較すると、血糖値 (HbA1c) が高い方の割合は、どの年代でも増加しています。

HbA1cの基準値
 【適正】5.5以下
 【要注意】5.6以上
 6.4以下
 【要治療】6.5以上

特定健診 HbA1cが5.6以上の方の割合 出典：KDB帳票

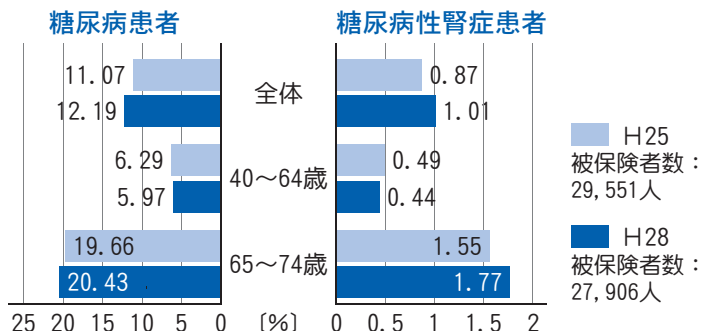


人工透析の原因の第1位は 糖尿病による腎臓の病気です！

市の国民健康保険の糖尿病患者、糖尿病性腎症患者の割合が増えています。特に65歳以上の方の割合が増加しています。

**特定健診は血管の傷み具合をみる検査です。
 年に1度は健診を受けて生活習慣を見直し、
 生活習慣病の発症・重症化を防ぎましょう！**

国民健康保険 各患者割合 出典：KDB帳票



妊活についてのお話と 不妊個別相談

日時・内容 2月26日(月)

10:00~12:00

講演 ハッピーな妊活をするために知っておきたいこと

講師 (公社)日本助産師会 黒田優子氏

定員 先着30人

講演会終了後、希望される方は座談会に参加できます。

13:30~16:30

専門の助産師による無料個別相談

定員 先着3人

申込み 1週間前まで

場所 西条保健所 (東予地方局西条庁舎)

問合せ 西条保健所

TEL0897-56-1300 (内線317・319)

接種期間内に 予防接種を受けましょう

■麻しん(はしか)・風しんの予防接種

第1期予防接種対象者 1歳児

※2歳の誕生日の前日までは無料で接種可能です。

第2期予防接種対象者

平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれの方
 (幼稚園・保育所などの年長児)

※3月31日(土)までは無料で接種可能です。

■2種混合(2期)ワクチンの予防接種

幼児期に3種混合・2種混合を受けている方は、今回、2種混合の予防接種を受けないと、ジフテリアおよび破傷風の免疫がなくなります。感染を防ぐ最も確実な方法は、予防接種を受けることです。

※幼児期に3種混合・2種混合を受けていない方は対象外です。

定期接種の対象年齢 13歳の誕生日の前日まで

※13歳の誕生日以降は全額自己負担です。

受け方 予防接種券・予診票と母子手帳を持って、委託医療機関に予約して接種してください。接種券などを紛失した方は再交付します。お近くの保健センターにお問い合わせください。

■赤ちゃん健康情報

◆ぼかばか広場 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。助産師相談は午前のみです。

※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

※相談受付時間は10時～11時30分、13時～14時30分

※4月から相談は午前中のみになります。

◆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～14時30分

中央保健センター：2月5日(月)・3月5日(月)

東予保健センター：2月14日(水)・3月12日(月)

丹原保健センター：2月19日(月)・3月19日(月)

小松保健センター：2月26日(月)・3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：2月26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：2月28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）

2月27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

2月1日(木)	9:30～11:00	丹原保健センター
3月1日(木)		
2月5日(月)	9:30～11:00	東予保健センター
2月7日(水)	9:30～11:00	小松保健センター
2月9日(金)	9:30～11:00	徳田公民館
2月13日(火)	9:30～11:00	中央保健センター



ラジオ体操グループ紹介



グループ名

すゞめ体操会

活動場所

東予保健センター

活動日

毎週月・木曜日

コメント

今年で10年目を迎えた体操グループです。体操

をすることで体が軽くなり若さや良い姿勢を保つ秘訣になっています。みんなと楽しく笑うことも、いいのですね。これからも健康を保ち認知症を予防し、自分の足で歩くために、体操を続けていきたいです。



市民健康講座 タニタの健康セミナー

今話題のタニタ食堂による講演会。「タニタ食堂に学ぶ 500kcalまんぷく定食のコツ」をテーマに、外食やコンビニでどのようなメニューを選ぶとバランスが良くなるのかや、気を付けたい三つの「あ」について紹介します。

日時 2月23日(金) 13時30分～15時

場所 総合福祉センター3階研修室

講師 (株)タニタヘルスリンク 管理栄養士

定員 先着100人（要申込）

申込先 中央保健センター



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るう
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

▼2月・3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	2月19日(月)	3月12日(月)	13時30分～15時
東予保健センター	2月16日(金)	3月16日(金)	

2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	15日(木)	13:00～14:00	中央	平成29年10月1日～10月31日の出生児	西条
	27日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	20日(火)	13:00～13:30	丹原	平成29年10月1日～11月30日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	8日(木)	13:00～14:00	中央	平成28年7月1日～7月31日の出生児	西条
	21日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	6日(火)	13:00～13:30	東予	平成27年1月1日～1月31日の出生児	東予・丹原・小松
	22日(木)	13:00～14:00	中央		

※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。