

■赤ちゃん健康情報

◆ばかばか広場 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。

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：3月5日（月）・4月2日（月）

東予保健センター：3月12日（月）・4月9日（月）

丹原保健センター：3月19日（月）・4月16日（月）

小松保健センター：3月26日（月）・4月23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：3月8日（木）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：3月22日（木）9時～11時30分

場所：東予総合福祉センター 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）

3月27日（火）13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

■3月の献血日程

◆総合福祉センター

3月6日（火）10時～16時

西条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

乳幼児相談

3月1日（木）9：30～11：00 丹原保健センター

3月5日（月）9：30～11：00 東予保健センター

3月7日（水）9：30～11：00 小松保健センター

3月13日（火）9：30～11：00 中央保健センター

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

3月は「自殺対策強化月間」

西条市では、平成28年中に25人の命が自殺により失われました。

最も自殺につながる可能性が高い要因は、うつ病です。自分のこころやからだに表れたサインに気付いたら、早めに医療機関や相談機関にご相談ください。内科などのかかりつけ医に相談するのも良いでしょう。

／ こんな症状はありませんか？ ／

【こころのサイン】

- ☐ 気分が沈み、やる気がなくなる
- ☐ 不安や緊張が高まる
- ☐ イライラして落ち着きがない
- ☐ 急に涙が出てくる
- ☐ 人付き合いが面倒になる

【からだのサイン】

- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛などの痛みがある
- ☐ 寝つきが悪い、夜中や朝方目が覚める
- ☐ 疲労感が抜けない
- ☐ 食欲がない、または食べ過ぎる
- ☐ めまいや耳鳴り、便秘や下痢がある

▼相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
各保健センター	上記参照	月～金曜日（祝日除く） 8時30分～17時15分
西条保健所	0897-56-1300	
心と体の健康センター	089-911-3880	
こころのダイヤル	089-917-5012	月・水・金曜日（祝日除く） 9時～12時、13時～15時

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

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

3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	13日（火）	13：00～13：30	東予	平成29年11月1日～ 11月30日の出生児	東予
	15日（木）	13：00～14：00	中央		西条
	20日（火）	13：00～13：30	小松	平成29年11月1日～ 12月31日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	8日（木）	13：00～14：00	中央	平成28年8月1日～ 8月31日の出生児	西条
	14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2月1日～ 2月28日の出生児	東予・丹原・小松
	22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。