

### ウォーキング教室参加者募集

日ごろ運動不足を感じている方、自己流でウォーキングをしている方、正しいウォーキングを経験してみませんか？

ウォーキング教室では、ウォーキングの効果や正しい歩き方などを実際に屋内外で歩きながら指導いたします。

■日時 6月8日(木)・15日(木)・22日(木)

9時30分～11時30分

■場所 丹原保健センター

■定員 20人

■申込先 5月31日(水)までに丹原保健センターへ電話で申し込んでください。

※中央保健センターは9月、小松は11月、東予は2月に同教室を予定しています。

### ▼ウォーキング完了認定者

3月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。(敬称略)

#### ◆全国一周完了 (10,310km)

阿蘇アヤコ (今在家)

#### ◆九州一周コース (1,840km)

日野小百合 (小松町妙口)

越智喜久美 (北条) 平井靖美 (実報寺)

石川治代 (古川甲) 岡田トキ子 (古川甲)

#### ◆四国一周コース (940km)

宮崎 剛 (禎瑞) 佐伯尚三 (檜木)

眞木千博 (桑村) 杉田チエ子 (高田)

戸田よしみ (丹原町長野)

栗原正男 (丹原町池田)

栗原瑞江 (丹原町池田)



▲おめでとうございます

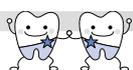
### ▼愛媛県歯科医師会西条支部

日時 6月4日(日) 9時～11時30分

場所 総合福祉センター (もてこい元気館)

内容 フッ素塗布・よい歯を作るパネル展・ブラッシング指導・歯周病健診・顕微鏡で見るお口の細菌・咬合力(かむ力)・口臭測定

問合せ 西条支部(坂本) TEL0897-52-1182



### 歯の衛生週間行事のご案内

#### ▼愛媛県歯科医師会東予周桑支部

日時 6月4日(日) 9時～11時

場所 東予総合福祉センター (ほほえみプラザ)

内容 小学生未満を対象に、歯みがき教室・歯の健康相談・フッ素塗布・歯ブラシ記念品プレゼント

問合せ 東予周桑支部(佐伯) TEL0898-72-6001

# 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

## 生活習慣病予防教室を開催します

～メタボリック・シンドロームの予防は、生活習慣の改善から～

### ■対象

- ・40～59歳で生活習慣病の所見のある方(健診などの結果をお持ちください)
- ・60歳以上の方は、医師に運動を止められていない方
- ※身体状況によって、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

■申込期間 5月8日(月)～(定員になり次第、締切)

- ※申し込まれた方には、後日詳しい日程をお知らせします。

■内容 教室の期間は1年間です。

- ・教室開始から約6か月間は、週2回チューブやボールなどを使った運動を行い運動の仕方を習得したり、食事の見直しを行います。食事や生活の指導も個別に行います。また、血液検査や体力測定などで、身体状況や生活習慣の改善状況を評価します。

場所・申込先	丹原保健センター	小松保健センター
曜日	毎週火・金曜日	毎週月・木曜日
時間	13時30分～15時	9時30分～11時
定員	30人	25人
教室開始日	6月2日(金) 9時30分～11時	6月5日(月) 9時30分～11時

- ※教室開始日に、教室の日程・内容の説明、血液検査などを行います。

## 健康づくり推進員の活動について

- ・健康づくり推進員は、地域の人たちが健康で生きがいをもって生活してもらえるよう、健康づくりをテーマにした講演や運動教室を開き、その内容を広く地域の人たちに紹介しています。

- ・この活動は、地域ぐるみで健康づくりに取り組むことで、自分たちの住んでいるまちを「健康で明るく元気なまち」にすることを目的としています。

- ・主な活動内容は、以下のとおりです。

◎健康体操・ウォーキングなど運動教室や、「生活習慣病について」など講演会の開催・参加

◎文化祭など地域の催しなどへの参加

◎地域の人たちへ健康診査の受診勧奨

現在、自治会から選ばれた450の方が活動していますが、公民館だよりなどを通じて健康づくり推進員以外の方も参加できる教室や講演会の紹介もしていますので、ぜひご参加ください。

■問合せ 中央保健センター