

■赤ちゃん健康情報

◆チェリーくらぶ

子どもが遊んだり保護者の方が気軽にしゃべりのできる空間を提供しています。

○日時 毎週月・木曜日（18日を除く）

9時～16時

○場所・問合せ 小松保健センター

■成人向け健康相談

◆健康相談

9/1(金) 飯岡公民館 10:00～11:00

9/5(火) 禎瑞クロケー場 13:30～15:30

9/8(金) 橘公民館 13:30～14:30

9/12(火) 神戸公民館 10:00～11:30

9/22(金) 神拝公民館 13:30～15:00

◆健康栄養相談

9/1(金) 小松農村環境改善センター 9:30～11:00

9/4(月) 加茂町集会所 9:30～11:00

9/6(水) 中央保健センター 9:00～11:00

9/12(火) 丹原保健センター 9:30～11:00

9/22(金) 東予保健センター 9:30～11:00

9/27(水) 氷見公民館 9:30～11:00

■産業保健健康相談

○日時 9月28日(木) 13時～15時

○場所 西条商工会議所 2階小会議室

○対象 働いている方

○申込み 地域産業保健センター（TEL0897-36-1788）・西条市医師会（TEL0897-56-2211）

■西条保健所情報

◆一般健康診断（有料）

毎週月曜日（18日は除く） 13:30～14:30

◆エイズ相談（匿名・無料）

毎週月曜日（18日は除く） 10:00～11:00

◆こころの相談（要予約）

9/6(水) 13:30～15:30

◆歯の健康相談（要予約）

9/20(水) 13:00～14:30

◆生涯を通じた女性の健康相談（要予約）

◆思春期保健相談（要予約）

9/12(火) 13:00～15:00

◆難病医療相談（要予約）

9/26(火) 13:30～15:30

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■9月の献血日程

9/29(金) フジグラン西条 10:00～11:30

12:30～16:00

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

9月の乳幼児相談

1日(金) 9:30～11:00 小松農村環境改善センター

6日(水) 10:30～11:30 丹原児童館

8日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

11日(月) 9:30～11:00 中央保健センター

12日(火) 10:30～11:30 神戸公民館

13日(水) 10:00～11:30 東予南地域交流センター

20日(水) 9:30～11:00 丹原保健センター

25日(月) 10:30～11:30 神拝公民館

25日(月) 13:30～15:00 東予保健センター

健康づくり支援計画「元気都市西条2015」

今月は身体活動・運動について紹介します

健康で幸せな暮らしの実感できるまちづくりをめざして、市民が主体となった健康づくり支援計画「元気都市西条2015」が策定されました。

7項目に分けた健康に関する問題の中で、今月は『身体活動・運動』についてご紹介します。

運動やスポーツによって身体を動かし他の人と交流することは、生活習慣病などの予防・改善、ストレスの解消に加えて、精神的な満足感や充実感をもたらします。高齢期においても、寝たきりやQOL（生活の質）の低下を予防する効果があります。

目標 ○自分に合った運動を見つけ、運動習慣を身につけましょう。

○筋力アップで寝たきを予防しましょう。

対策

一人ひとりができること

- ・自分に合う運動を見つけましょう。（ウォーキング、通勤を自転車に、子どもと一緒に歩く など）
- ・外出時は努めて歩きましょう。
- ・定期的に運動をしましょう。
- ・運動教室に参加しましょう。

行政ができること

- ・教室の開催（ウォーキング教室、介護予防・転倒予防教室の充実・拡大）
- ・健康教育
- ・情報提供（ウォーキング大会の紹介、運動サークルや教室の紹介、ウォーキングマップの紹介）

現状と目標値

指標（割合）	基準値（現状）	目標値
運動不足を感じている人	20歳以上 67.7%	60%以下
運動習慣がある人	20歳以上 39.3%	45%以上
1日あたりの歩数	20～69歳 男性：7,317歩、女性：6,818歩	+1,000歩
	70歳以上 男性：3,904歩、女性：2,412歩	+500歩

■問合せ 中央保健センター

市民の健康づくりをサポートします

西条中央病院市民健康教室「健康を守るために聞いておきたい専門医の話」

今や、健康づくりは国の大きな課題です。健康で活力あるまちづくりのために、一人でも多くの市民の皆様の参加をお待ちしています。

■日時 9月16日(土) 開場：14時 講演：14時30分～16時30分

■会場 総合文化会館 小ホール

■問合せ 西条中央病院 TEL0897-56-0300内線330

9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	5日(火)	13:00～13:30	東予	平成18年5月1日～5月31日の出生児	東予
	26日(火)	13:00～13:30	小松	平成18年4月1日～5月31日の出生児	小松
	28日(木)	13:00～14:00	中央	平成18年5月1日～5月31日の出生児	西条
1歳6カ月児健診	6日(水)	13:00～13:30	東予	平成17年2月1日～2月28日の出生児	東予・丹原・小松 西条
	21日(木)	13:00～14:00	中央		
3歳児健診	12日(火)	13:00～13:30	東予	平成15年8月1日～8月31日の出生児	東予・丹原・小松 西条
	14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、小松：小松保健センター

※母子健康手帳・アンケート（育児のしおり内）を持参してください。

※対象地区の場所以外で受診される場合は、あらかじめ中央保健センターへご連絡ください。