

大自然の中で
ウォーキング
しませんか！



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

高地運動教室を開催します

標高1500m以上ある高地での運動は、エネルギーの消費量を増大することから肥満の予防・改善や健康増進に効果があるといわれており、最近トレッキングなどが静かなブームになりつつあります。

今回の教室は、高地と平地でのウォーキングを組み合わせることで、より安全に楽しく健康的な身体づくりができます。また、大自然の中をウォーキングすることで日ごとのストレス解消になり、癒し効果も得ることができます。日常とは少し離れた場所で運動を行い、心身共にリフレッシュしてみませんか。

■対象 40歳以上で、高地での運動が可能な人。ただし、40歳～59歳の方は肥満の所見がある人を優先します。

※身体状況によって、参加をお断りする場合があります。

■定員 20人

■実施期間 10月11日～12月26日 毎週火・木曜日（原則）
13時15分～14時45分

※教室開始日は、教室の日程や内容の説明、血液検査、体組成測定などを行います。

※高地ウォーキングの日は、10時～15時です。（全5回）

■申込期間 10月3日(火)～（先着順）

■内容 高地や平地でのウォーキングなどを行い、運動の仕方を学びます。また、医師の講話や栄養士・保健師による食生活・生活習慣の指導を行います。血液検査や体組成測定などで、身体状況や食生活の改善状況を評価します。

■高地ウォーキング実施場所 旧寒風山隧道～土小屋（瓶が森林道）の間で、4km～6kmのコースを設定します。

高地への送迎はマイクロバスで行いますが、現地集合も可能です。マイクロバスの場合、1回1730円を自己負担していただきます。

■申込先 中央保健センター

いっしょに 歩こう！

Walking Information



▼ウォーキング完了認定者

8月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。（敬称略）

◆北海道一周コース（2,190km）

藏本俊雄（玉津）

◆九州一周コース（1,840km）

渡邊美知枝（三芳）

宮崎一夫（福武甲）

◆四国一周コース（940km）

白石満正（三津屋南）

神野朝野（丹原町池田）

高橋惇子（丹原町今井）

飯尾恒子（丹原町池田）



▲おめでとうございます

インフルエンザ予防接種を受けましょう

高齢者がインフルエンザにかかった場合、肺炎を併発するなど重症化しやすい命にかかわることもあります。流行に備えて、12月中旬までに予防接種を受け、インフルエンザの予防に努めましょう。

■接種費用の一部を市が負担します

65歳以上の方などがインフルエンザ予防接種を受けるとき、費用の一部を市が負担します。市の負担は、期間中1回のみです。

接種券の交付対象者・交付方法

・65歳以上の方には、接種券等をご自宅に郵送します。

・60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓、呼吸器に身体障害者1級相当の障害があり、予防接種を希望される方は、保健センターへご連絡ください。

接種方法 10月15日(日)～12月31日(日)の間に必ず医療機関に予約して、接種券と予診票を持って接種を受けてください。

接種費用 1000円（医療機関の窓口でお支払いください）

接種できる医療機関 接種券をご覧ください。保健センターへお問い合わせください。

■市外（県内）でも予防接種を受けられます かかりつけ医が市外の場合や市外の施設に入所している場合など、要件を満たせば協力医療機関で予防接種を受けられます。詳しくは、中央保健センターへお問い合わせください。

祭礼中の総合福祉センター開館時間変更のお知らせ

総合福祉センター（もてこい元気館）では、秋祭り期間中の開館時間を、次のとおり変更いたします。

10月14日(土)～16日(月) 8時30分～17時 [15日(日)のみアクアホールを終日閉館]

■問合せ 中央保健センター