

■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（9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

10/3(火) 西条公民館 13:30～15:00

◆健康栄養相談

10/4(水) 中央保健センター 9:00～11:00

10/6(金) 玉津公民館 13:30～15:00

10/11(水) 禎瑞公民館 9:30～10:30

10/13(金) 小松保健センター 9:30～11:00

10/27(金) 東予保健センター 9:30～11:00

10/27(金) 大町公民館 9:30～11:00

10/30(月) 丹原保健センター 9:30～11:00

■産業保健健康相談

○日時 10月26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（9日は除く） 13:30～14:30

◆エイズ相談（匿名・無料）

毎週月曜日（9日は除く） 10:00～11:00

◆こころの相談（要予約）

10/4(水) 13:30～15:30

◆歯の健康相談（要予約）

10/18(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）

10/10(火) 13:00～15:00

◆難病医療相談（要予約）

10/24(火) 13:30～15:30

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■10月の献血日程

10/3(火) フジグラン西条 10:00～11:30

12:30～16:00

10/20(金) 市庁舎本館 9:30～12:00

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

10月の乳幼児相談

2日(月) 9:30～11:00 中央保健センター

11日(水) 9:30～11:00 丹原保健センター

20日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

23日(月) 13:30～15:00 東予保健センター

27日(金) 10:30～11:30 大町公民館

健康づくり支援計画「元気都市西条2015」

今月は心の健康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、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『心の健康』についてご紹介します。

心の健康は、身体状況や生活に大きく影響することから、健康づくりにおいて重要な項目です。心の健康を保つためには、休養・ストレス管理・心の病気への対応が大切です。心の健康は、個人の資質や能力のほかに、身体・社会・経済状況・生活環境・人間関係など、多くの要因が関係します。心理的な要因が身体にも影響を及ぼし、心と身体は相互に関係しています。

目標 ○ストレスを感じながらも楽しく生きることができる。

対策

一人ひとりが
できること

- ・趣味や生きがいを持ちましよう。
- ・ストレス解消法を知りましよう。
- ・地域でのつながりを持ちましよう。
- ・家庭内の会話を大切にしましよう。
- ・友達付き合いを大切にしましよう。

行政が
できること

- ・相談体制の充実
- ・健康教育…睡眠について
- ・ストレス発散法、生きがい活動づくりの情報提供
- ・相談窓口の紹介
(保健所精神保健相談・愛媛のちの電話相談など)

現状と目標値

指標	基準値（現状）	目標値
ストレスを多いと感じている人	20歳以上の男性 26.9%	25%以下
	20歳以上の女性 52.0%	50%以下
ストレスを解消する手段を持っている人	20歳以上の男性 62.1%	67%以上
	20歳以上の女性 60.7%	65%以上
相談できる人を有する人	20歳以上の男性 58.2%	63%以上
	20歳以上の女性 81.8%	85%以上

■問合せ 中央保健センター

健康づくり・生きがいづくり講座受講生募集

国から委託された「えひめ社会保険センター」が、年2回実施している健康づくり・生きがいづくり講座の後期受講生を募集します。

■場所 総合福祉センター（もてこい元気館） ■受講料 15,500円

■期間 10月～3月の間に全18回

■内容 太極拳 水曜日 10時～11時30分

ホームヨーガ 木曜日 19時～20時30分、金曜日 10時～11時30分

ハワイアン・フラダンス 金曜日 13時～14時30分

■申込先 えひめ社会保険センター TEL089-941-3301

10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	3日(火)	13:00～13:30	丹原	平成18年6月1日～7月31日の出生児	丹原
	19日(木)	13:00～14:00	中央	平成18年6月1日～6月30日の出生児	西条
	24日(火)	13:00～13:30	東予		東予
1歳6カ月児健診	4日(水)	13:00～13:30	東予	平成17年3月1日～3月31日の出生児	東予・丹原・小松
	12日(木)	13:00～14:00	中央		西条
3歳児健診	5日(木)	13:00～14:00	中央	平成15年9月1日～9月30日の出生児	西条
	31日(火)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松

※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

※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。