

■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（28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

12/1(金) 玉津公民館 13:30～15:00

12/13(水) 禎瑞公民館 9:30～10:30

12/19(火) 西条公民館 13:30～15:00

12/22(金) 大町公民館 9:30～11:00

◆健康栄養相談

12/6(水) 中央保健センター 9:00～11:00

12/8(金) 小松保健センター 9:30～11:00

12/20(水) 丹原保健センター 9:30～11:00

12/22(金) 東予保健センター 9:30～11:00

■西条保健所情報

◆一般健康診断（有料）

毎週月曜日 13:30～14:30

◆エイズ相談（匿名・無料）

毎週月曜日 10:00～11:00

◆こころの相談（要予約）

12/6(水) 13:30～15:30

◆歯の健康相談（要予約）

12/20(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）

12/12(火) 13:00～15:00

◆難病医療相談（要予約）

12/26(火) 13:30～15:30

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

ぽかぽか広場で

お待ちしています！

妊産婦・乳幼児を持つ保護者の方が情報交換したり、妊娠・出産・育児に関する悩みの相談ができる場所です。

予約は必要ありませんので、都合のよい時間にお越しください。

■日時 毎週火曜日 10時～15時

■場所 総合福祉センター

■問合せ 中央保健センター

12月の乳幼児相談

1日(金) 14:00～15:00 玉津公民館

11日(月) 9:30～11:00 中央保健センター

13日(水) 9:30～11:00 丹原保健センター

13日(水) 10:30～11:30 禎瑞公民館

15日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

18日(月) 13:30～15:00 田野公民館

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」

今月はたばこ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『たばこ』についてご紹介します。

たばこは肺がんをはじめとして喉頭がん、食道がん、胃がんなど多くのがんや虚血性疾患、脳血管疾患などと密接に関わっています。また、流産、乳幼児突然死症候群などの危険因子にもなります。そのうえ喫煙者のみならず、周囲の人にも悪影響を及ぼします。

目標 ○分煙、禁煙、防煙を実施しよう。

対策

市民が
できること

- ・喫煙マナーを守る。
- 喫煙場所以外では、たばこを吸わない。
- 妊娠中はたばこを吸わない。 ○禁煙教室に参加する。
- 未成年者にたばこを吸わせない。

行政が
できること

- ・健康教育の実施
- 禁煙教育（思春期や両親学級における禁煙教育）
- ・禁煙に関する情報提供
- 禁煙窓口の紹介、健康増進センター、禁煙外来の紹介

現状と目標値

指標	基準値（現状）	目標値
20～30歳代で喫煙している人の割合	男性：57.0% 女性：14.7%	半減
妊娠中に喫煙している人の割合	6.1%	なくす
未成年者の喫煙の割合	今後調査方法を検討	なくす
公共機関における禁煙の割合	禁煙：60.6% 分煙：38.8% 喫煙可：0.6%	館内禁煙 100%

■問合せ 中央保健センター

インフルエンザの予防接種はお早めに！

12月から3月は、インフルエンザの流行期です。インフルエンザは、症状が重く、感染力が強いので注意が必要です。肺炎を併発することが多く、死に至ることもあります。

インフルエンザの予防に効果的なのは、インフルエンザに負けない体力・気力、そしてワクチンです。子どもからお年寄りまで、早めの予防接種でインフルエンザの流行期を乗り越えましょう！



12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	19日(火)	13:00～13:30	東予	平成18年8月1日～	東予
	21日(木)	13:00～14:00	中央	8月31日の出生児	西条
	26日(火)	13:00～13:30	丹原	平成18年8月1日～	丹原
1歳6カ月児健診	6日(水)	13:00～13:30	東予	平成17年5月1日～	東予・丹原・小松
	14日(木)	13:00～14:00	中央	5月31日の出生児	西条
3歳児健診	7日(木)	13:00～14:00	中央	平成15年11月1日～	西条
	12日(火)	13:00～13:30	東予	11月30日の出生児	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。