

■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（1・8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

1/5(金) 飯岡公民館 10:00～11:00
1/9(火) 禎瑞クローケー場 13:30～15:30
1/12(金) 橋公民館 13:30～14:30
1/15(月) 加茂町集会所 9:30～11:00
1/24(水) 氷見公民館 9:30～11:00
1/26(金) 神拝公民館 13:30～15:00

◆健康栄養相談

1/9(火) 神戸公民館 10:00～11:30
1/10(水) 中央保健センター 9:00～11:00
1/12(金) 小松農村環境改善センター 9:30～11:00
1/16(火) 丹原保健センター 9:30～11:00
1/26(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（1・8日を除く）
13:30～14:30

◆エイズ相談（匿名・無料）

毎週月曜日（1・8日を除く）
10:00～11:00

◆こころの相談（要予約）

1/18(木) 13:30～15:30

◆歯の健康相談（要予約）

1/17(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）

1/9(火) 13:00～15:00

◆難病医療相談（要予約）

1/23(火) 13:30～15:30

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■1月の献血日程

1/14(日) 小松公民館 9:30～15:00

○問合せ 伊予小松ライオンズクラブ

TEL0898-72-4454

1/19(金) 市庁舎本館 9:30～12:00

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

1月の乳幼児相談

12日(金) 9:30～11:00 小松農村環境改善センター

12日(金) 14:00～15:00 橋公民館

15日(月) 9:30～11:00 中央保健センター

19日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

22日(月) 10:30～11:00 神拝公民館

22日(月) 13:30～15:00 東予保健センター

23日(火) 10:00～11:30 東予南地域交流センター

24日(水) 9:30～11:00 丹原保健センター

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

健康づくり支援計画「元気都市西条2015」

今月はアルコール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『アルコール』についてご紹介します。

アルコール飲料は、生活、文化の一部として昔から親しまれています。しかし不適切な飲酒をすれば、慢性的な影響として肝障害・高血圧・消化器がん等の発生因子として健康に大きな影響を与えます。また、急性アルコール中毒による死亡や障害、飲酒運転による交通死亡事故、アルコール依存症などの発生原因になることもあります。

目標 ○適正な飲酒量と頻度を守ろう。

対策 **市民が** ○休肝日をつくる。 ○飲めない人には飲ませない。
できること ○飲酒の適量を知る。 ○未成年者には飲ませない。

行政が ○健康教育、健康相談を行う。
できること ・休肝日の大切さの啓発。 ・適正な飲み方の指導。

現状と目標値

指標	基準値（現状）	目標値
毎日飲酒する人の割合	男性：49.3% 女性：18.8%	男性：40%以下 女性：15%以下
多量に飲酒する人の割合 （1回3合以上）	男性：8.0% 女性：1.5%	男性：6%以下 女性：0.5%以下
未成年者の飲酒の割合	今後調査方法を検討	なくす

■問合せ 中央保健センター

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学びませんか？この機会にぜひご参加ください！

■日時 2月9日(金)・16日(金)・23日(金) 9時30分～11時30分

■対象者 ウォーキングに関心のある方

■募集人員 30人程度 ■締め切り 1月31日(水)

■場所・申込先 東予保健センター

1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	23日(火)	13:00～13:30	東予	平成18年9月1日～	東予 西条
	25日(木)	13:00～14:00	中央	9月30日の出生児	
	30日(火)	13:00～13:30	小松	平成18年8月1日～ 9月30日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	10日(水)	13:00～13:30	東予	平成17年6月1日～	東予・丹原・小松 西条
	18日(木)	13:00～14:00	中央	6月30日の出生児	
3歳児健診	11日(木)	13:00～14:00	中央	平成15年12月1日～	西条 東予・丹原・小松
	16日(火)	13:00～13:30	東予	12月31日の出生児	

※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。