

■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(12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

2/23(金) 大町公民館 9:30~11:00

◆健康栄養相談

2/2(金) 玉津公民館 13:30~15:00

2/7(水) 中央保健センター 13:30~15:00

2/9(金) 小松保健センター 9:30~11:00

2/13(火) 丹原保健センター 9:30~11:00

2/14(水) 禎瑞公民館 9:30~10:30

2/20(火) 西条公民館 13:30~15:00

2/23(金) 東予保健センター 9:30~11:00

■産業保健健康相談

○日時 2月22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

○申込先 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(12日を除く) 13:30~14:30

◆エイズ相談(匿名・無料)

毎週月曜日(12日を除く) 10:00~11:00

◆こころの相談(要予約)

2/7(水) 13:30~15:30

◆歯の健康相談(要予約)

2/21(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)

2/13(火) 13:00~15:00

◆難病医療相談(要予約)

2/27(火) 13:30~15:30

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■2月の献血日程

2/2(金) フジグラン西条 10:00~11:30
12:30~16:00

○問合せ 西条石鎚ライオンズクラブ
TEL0897-55-0246

2月の乳幼児相談

5日(月) 9:30~11:00 中央保健センター

6日(火) 10:30~11:30 飯岡公民館

16日(金) 9:30~11:00 小松保健センター

20日(火) 14:00~15:00 西条公民館

26日(月) 13:30~15:00 東予保健センター

28日(水) 9:30~11:00 丹原保健センター

健康づくり支援計画「元気都市西条2015」

今月は生活習慣病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『生活習慣病』についてご紹介します。

わが国で現在の主な死因は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などいわゆる生活習慣病といわれるものが約6割を占め、近年、確実に増加しています。内臓脂肪の蓄積が高血圧、高脂血症の発生に深く関わっています。内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち2項目以上に該当する状態をメタボリックシンドロームといいます。これらの重複が多いほど虚血性心疾患や脳血管疾患の発症の危険性が高くなるといわれています。

目標 ○自分の健康状態を正しく知って、生活習慣病を予防しよう。

対策

市民が
できること

- 定期的に健康診査を受ける。
- 健診結果から生活習慣の改善を行う。
- 自分の健康状態に関心を持つ。
- 健康教育や健康相談に参加する。

行政が
できること

- 定期的に健康診査を受ける機会を増やす。
- 健康教育、健康相談の充実および拡大
・生活習慣改善学級や個別健康教育、講演会の開催など
- 訪問指導の充実 ○情報の提供

現状と目標値

指標	基準値(現状)	目標値
基本健康診査の受診率	平成16年度: 35.4%	50%以上
自分の血圧値を知っている人の割合	20歳以上: 51.0%	100%
自分のコレステロール値を知っている人の割合	20歳以上: 33.6%	100%
がん検診の精密検査受診率	平成16年度: 82.0%	100%

■問合せ 中央保健センター

ぽかぽか広場でお待ちしています

ぽかぽか広場は、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。母乳相談も受け付けています。

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



2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	6日(火)	13:00~13:30	東予	平成18年10月1日~10月31日の出生児	東予
	22日(木)	13:00~14:00	中央	平成18年10月1日~10月31日の出生児	西条
	27日(火)	13:00~13:30	丹原	平成18年10月1日~11月30日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	7日(水)	13:00~13:30	東予	平成17年7月1日~7月31日の出生児	東予・丹原・小松
	15日(木)	13:00~14:00	中央	平成17年7月1日~7月31日の出生児	西条
3歳児健診	8日(水)	13:00~14:00	中央	平成16年1月1日~1月31日の出生児	西条
	20日(火)	13:00~13:30	東予	平成16年1月1日~1月31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。