

保健センターだより♪

大自然の中で、
心身ともにリフレッシュ！



▲昨年の高地運動教室の様子

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

平成18年度に、瓶ヶ森林道での高地ウォーキングと、平地ウォーキングを組み合わせた「高地運動教室」を初めて開催しました。

教室の参加者からは「高地でのウォーキングは大変気持ち良かった」「体力がついた」などの感想を聞くことができ、さらに参加者の約70%に体重や腹囲の減少がみられました。

今年度は、実施期間を昨年の3カ月から5カ月間に、高地ウォーキングを5回から13回と昨年度より期間・回数を増やし、健康増進や癒やしの効果も増大しようと考えています。ぜひ教室に参加してみませんか。



■対象 40歳以上で、高地での運動が可能なお人

ただし、40歳～59歳の方は生活習慣病の所見がある人となります。

■定員 20人（先着順）

■内容 教室の期間は5カ月間です。高地でのウォーキング、平地でのウォーキングなどを行います。

医師による講話や栄養士・保健師による食生活、生活習慣の指導を行います。また、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。

高地への送迎は、マイクロバスで行いますが（自己負担金あり）、現地集合も可能です。

■マイクロバスの自己負担金 1回1,500円

■教室実施期間 5月1日～10月9日

・平地ウォーキングや機器等を使った運動

原則 毎週火曜日 13時15分～14時45分

・高地ウォーキング 原則毎週金曜日 9時～15時

■教室実施場所

・高地 旧寒風山隧道～土小屋（瓶ヶ森林道）の間で、4km～6kmのコースを設定します。

・平地 総合福祉センター周辺、トレーニングルームなど

■申込期間 4月17日(火)～（先着順）

■申込先 中央保健センター

※8月から後期の高地運動教室も予定しています。



ふれあい看護体験 参加者募集

1日看護体験の参加者を募集します。どなたでも参加できます。ぜひご応募ください。

■申込方法 往復はがきに「ふれあい看護体験参加希望」と明記し、住所、氏名（フリガナ）、年齢、性別、職業（学生は学校・学年）、電話番号、洋服サイズ、中学生・高校生は学校の許可の有無を書き、4月20日(金)までに各施設に直接申し込んでください。

実施日	施設名（住所）	定員
5/9(水)	市立周桑病院 (壬生川131)	5人
5/10(木)	西条中央病院 (朔日市804)	6人
5/10(木)	済生会西条病院 (朔日市269-1)	6人
5/11(金)	西条愛寿会病院 (福武甲158-1)	10人
5/12(土)	村上記念病院 (大町739)	5人

ぽかぽか広場へようこそ！

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。気軽にお越しください。

■日時 毎週火曜日

10時～15時

■場所 総合福祉センター (もてこい元気館)

■問合せ 中央保健センター

がんの早期発見に！

PET-CT検診のご案内

● 県立中央病院では、平成18年3月に愛媛PET-CTセンターを開設し、最先端のがん診断装置であるPET-CTを活用した人間ドックを実施しています。この装置は以下のような優れた特徴を持ち、がんの早期発見に大変威力を発揮するため、近年注目を浴びています。

- ①一度に全身のがん検査が可能
- ②良性と悪性のがん細胞の鑑別が可能
- ③5mm～1cm程度の小さながん細胞も発見可能
- ④体への負担が少ない

● 日本人の3人に1人はがんで亡くなるといわれています。早期発見・早期治療に勝るがん対策はありません。最先端のPET-CT装置を活用したがん検診を積極的にご利用ください。

■問合せ 県立中央病院 人間ドック受付
TEL089-947-1111 内線6136