

■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(30日は除く)
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

4/6(金) 玉津公民館 13:30～15:00

4/12(木) 禎瑞公民館 9:30～10:30

4/26(木) 西条公民館 9:30～11:00

4/27(金) 大町公民館 9:30～11:00

◆健康栄養相談

4/4(水) 中央保健センター 9:00～11:00

4/9(月) 丹原保健センター 9:30～11:00

4/20(金) 小松保健センター 9:30～11:00

4/27(金) 東予保健センター 9:30～11:00

■産業保健健康相談

○日時 4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(30日を除く) 13:30～14:30

◆エイズ相談(匿名・無料)

毎週月曜日(30日を除く) 10:00～11:00

※エイズ検査は約30分で結果をお伝えします。

◆歯の健康相談(要予約)

4/18(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)

4/17(火) 13:00～15:00

◆難病医療相談(要予約)

4/24(火) 13:30～15:30

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■4月の献血日程

4/17(火) 総合福祉センター 10:00～16:00

○問合せ 西条ライオンズクラブ
TEL0897-56-3980

4/20(金) 市庁舎本館 9:30～12:00

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

4月の乳幼児相談

9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

13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

メタボ(メタボリックシンドローム) 予防教室を開催します

～メタボリックシンドロームの予防は、生活習慣の改善から～

■内容

教室の期間は1年間です。教室開始から約4カ月間は、週2回運動の仕方を習得したり食事の見直しを行います。その後、自主トレーニングができるようお手伝いします。

食事指導や生活指導も個別に行います。血液検査や体力測定などで、身体状況や生活習慣の改善状況を評価します。

■対象

40歳～64歳の方でBMI(注1)が25以上の方

65歳以上の方は、医師に運動を止められていない方

※身体状況によって、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

〈注1〉 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
例) 体重60kgで身長160cmの方の場合
60(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 【BMI】 23.4

■申込期間 4月10日(火)～ ※定員になり次第、締め切ります。

▼申込先：中央保健センター 場所：総合福祉センター(もてこい元気館)

教室名	曜日・時間	特色
A	毎週月・木曜日 9時30分～11時	トレーニング機器を使った運動や水中運動を行います。
B	毎週月・水曜日 9時30分～11時	
C	毎週月・木曜日 13時15分～14時15分	
D	毎週月・木曜日 14時30分～15時30分	
E	毎週月・木曜日 19時～20時30分	
F	毎週火・金曜日 19時～20時30分	

教室開始日時：4月18日(水)・19日(木) 9時30分～11時

4月23日(月)・24日(火) 19時～20時30分

教室の日程・内容の説明、血液検査を行います。いずれかの日にご参加ください。

▼申込先：東予保健センター

教室名	曜日・時間	場所
A	毎週火・金曜日 9時30分～11時	東予北地域交流センター
B	毎週月・木曜日 13時30分～15時	東予総合福祉センター

特色：自分の体重を利用した筋力トレーニングやボールなどを使った運動を行います。

教室開始日時：4月23日(月)・24日(火) 9時30分～11時

教室の日程・内容の説明、血液検査を行います。いずれかの日にご参加ください。

▼申込先：丹原保健センター 場所：丹原福祉センター

教室名	曜日・時間	特色
A	毎週火・金曜日 13時30分～15時	東予保健センターと同じ

教室開始日時：4月20日(金) 9時30分～11時

教室の日程・内容の説明、血液検査を行います。

▼申込先：小松保健センター 場所：小松保健センター

教室名	曜日・時間	特色
A	毎週火・木曜日 13時30分～15時	トレーニング機器を使った運動などを行います。

教室開始日時：4月26日(木) 9時30分～11時

教室の日程・内容の説明、血液検査を行います。