

▼ウォーキング完了認定者

3月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。(敬称略)

◆全国1周完了 (10,310km)

川上元章 (朔日市)
芥川コノエ (大野)

◆北海道1周コース (2,190km)

越智喜久美 (北条)
日野小百合 (小松町妙口)
平井靖美 (実報寺)
渡辺敦子 (喜多台)

◆九州1周コース (1,840km)

宮崎 剛 (禎瑞)
山内昌子 (実報寺)
白石満正 (三津屋南)
弘保 公 (丹原町今井)
藤居一男 (喜多川)
栗原正男 (丹原町池田)
栗原瑞江 (丹原町池田)

◆四国1周コース (940km)

佐伯義晴 (丹原町北田野)
佐伯カツエ (丹原町北田野)
稲井達夫 (洲之内)



▲おめでとうございます

5月1日から
インターネットで
成人健診のお申し込みが可能に！

5月1日から成人健診のお申し込みが電子申請システム「えひめ電子自治体共同運営サービス」で行えます。

申請が可能な成人健診

西条市の保健センターで実施する成人健診(総合健診・個別健診など)

えひめ電子自治体共同運営サービスのURL

<http://www.e-ehime.lg.jp/navigate/mu/>



市のホームページからもリンク(行政情報のページで上記アイコンをクリック)しています。

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

気持ちのよい季節になりました

さあ、身体を動かしましょう！

健康づくりのための運動指針2006

～生活習慣病予防のために～

「健康づくりのための運動指針2006」は、生活習慣病の予防を健康づくりの目的として運動機能や体力を維持するため、厚生労働省が昨年に策定したものです。

指針では身体活動の量を表す単位をエクササイズ(E_x)と定め、1週間における身体活動(生活活動と運動)の目標値を23E_xとしています。

生活習慣病の予防には、継続して運動を実施することが重要です。次の例を参考に、日常生活での活動量を増やすことから始めてみませんか。



1E_xに相当する生活活動の例

- 歩行、床掃除、子どもの世話、洗車など … 20分
- 自転車、庭仕事、介護など … 15分
- 階段の上り下り、家具の移動など … 10分

1E_xに相当する運動の例

- 軽い筋カトレニング、ボーリングなど … 20分
- 速歩、ゴルフ、卓球など … 15分
- 水泳(ゆっくり)、軽いジョギングなど … 10分

目標は、週23E_xの活発な身体活動です！

週23E_xを歩数に換算すると、1日あたり約8千歩～1万歩、1週間で約5万6千歩～7万歩となります。

※持病のある方は、かかりつけ医と相談しながら安全に運動を実施してください。

～あなたは家族の栄養士・地域の栄養ボランティア～

『栄養教室』受講者募集

- 対象者 「食生活改善」に興味・関心のある方で、初めて受講する方
- 定員 各30人程度(先着順)
- 内容 食事バランスや栄養素の働きなど、食生活についての講義や調理実習を通して、健康的な食生活を送るための基本的な知識を身に付けます。最終日には、塩見シマ子氏による「ボランティア・自分にできること」と題した記念講演を開催します。(受講日時等は下記をご覧ください)

場所・申込先 中央保健センター

申込期限 6月6日(水)

受講日時

- ① 6月13日(水) 9時30分～12時
- ② 7月11日(水) 9時30分～13時
- ③ 8月8日(水) 9時30分～13時
- ④ 9月12日(水) 9時30分～13時
- ⑤ 10月10日(水) 9時30分～13時
- ⑥ 11月7日(水) 9時30分～15時

場所・申込先 東予保健センター

申込期限 6月13日(水)

受講日時

- ① 6月20日(水) 9時30分～12時
- ② 7月18日(水) 9時30分～13時
- ③ 8月22日(水) 9時30分～13時
- ④ 9月19日(水) 9時30分～13時
- ⑤ 10月5日(金) 9時30分～13時
- ⑥ 11月12日(月) 9時30分～15時