

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

正しいウォーキングで
楽しく健康づくり!



ウォーキング教室 参加者募集

日頃、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、経験してみませんか。

対象 ウォーキングに関心のある方

内容 ① ウォーキングの基礎知識、ウォーキングの実技
 ② ウォーキングの実技

申込期限 8月24日(金)

| 場所・申込先 | 中央保健センター | 東予保健センター | 丹原保健センター | 小松保健センター |
|--------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 日時 | ① 9月4日(火) 9時30分～11時30分 | 9月13日(木) 9時30分～11時30分 | 9月7日(金) 9時30分～11時30分 | 9月5日(水) 9時30分～11時30分 |
| | ② 9月11日(火) 9時30分～11時30分 | 9月19日(水) 9時30分～11時30分 | 9月20日(木) 9時30分～11時30分 | 9月12日(水) 9時30分～11時30分 |
| 募集人員 | 30人 | 30人 | 20人 | 20人 |

8月は『食品衛生月間』です

食中毒事故が多発しやすい高温・多湿のシーズンがやってきました。

次の点に注意して、食中毒を予防しましょう。

- ① 食品は新鮮なものを購入しましょう。
- ② 食品は冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。目安は7割程度で、詰め込みすぎないようにしましょう。
- ③ 生の肉、魚、卵を扱った後は、手を洗いましょう。
- ④ 「中心部が75℃以上で1分間以上」を目安に、十分加熱しましょう。
- ⑤ 清潔な手、器具で料理し、清潔な食器に盛り付けましょう。食品は室温に長く放置してはいけません。

問合せ 西条保健所生活衛生課 TEL0897-56-1300
 西条・新居浜地区食品衛生協会

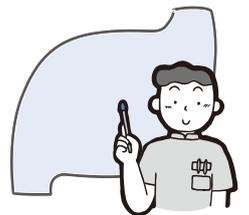


市民公開講座

「聞いて安心 おなかの病気」

私たちの身近な病気や、その治療法、健康維持・管理について、市立周桑病院の医師が分かりやすく講演します。

無料健康相談コーナーも設置しますので、気軽にお越しください。



日時 9月9日(日) 13時

場所 総合文化会館

※詳しい内容については、9月号でお知らせします。

問合せ 市立周桑病院 総務課 TEL0898-64-2630

主催 財団法人日本消化器病学会

毎月19日は「食育の日」



食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るため、平成18年3月に策定された食育推進基本計画において、毎月19日を「食育の日」とすること、少なくとも週1日は家族そろって楽しく食卓を囲むことを呼びかけること等が定められています。

皆さんも、食育の日をきっかけに自分や家族の食生活を見直してみませんか。