

### ■赤ちゃん健康情報

#### ◆ぽかぽか広場

妊娠や出産、育児などについての相談や情報交換が行えます。

○日時 毎週火曜日（祝日を除く）  
10時～15時

○場所・問合せ 中央保健センター

#### ◆チェリーくらぶ

子どもの遊び場や保護者の方が気軽にお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（祝日を除く）  
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

9/3(月) 加茂町集会所 9:30～11:00

9/4(火) 禎瑞クロッキー場 13:30～15:30

#### ◆健康栄養相談

9/5(水) 中央保健センター 9:00～11:00

9/10(月) 丹原保健センター 9:30～11:00

9/14(金) 飯岡公民館 10:00～11:00

9/14(金) 橘公民館 13:30～15:00

9/18(火) 神戸公民館 10:00～11:30

9/21(金) 小松農村環境改善センター 9:30～11:00

9/26(水) 氷見公民館 9:30～11:00

9/28(金) 神拝公民館 13:30～15:00

9/28(金) 東予保健センター 9:30～11:00

### ■産業保健健康相談

○日時 9月27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（祝日を除く）13:30～14:30

#### ◆エイズ血液検査・相談（匿名・無料）

毎週月曜日（祝日を除く）10:00～11:00

#### ◆骨髄バンク登録（要予約）

毎週月曜日（祝日を除く）13:30～15:00

#### ◆精神保健相談（要予約）

9/5(水) 13:30～15:30

#### ◆難病医療相談（要予約）

9/25(火) 13:30～15:30

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

### ■9月の献血日程

9/15(土) 立正佼成会西条教会 12:00～16:00

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

### 9月の乳幼児相談

6日(木) 9:30～11:00 東予南地域交流センター

10日(月) 9:30～11:00 中央保健センター

10日(月) 13:30～15:00 東予保健センター

12日(水) 9:30～11:00 丹原保健センター

14日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

14日(金) 10:30～11:30 飯岡公民館

21日(金) 9:30～11:00 小松農村環境改善センター

## メタボ（メタボリックシンドローム）予防教室

～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～

「メタボリックシンドローム」の予防には、運動の継続と食生活・生活習慣の改善が大切です。教室では1年間、運動・食事・血液検査・生活指導を通して、生活習慣の改善をお手伝いします。

対象 40歳～64歳の方で、BMI（※1）が25以上の方

65歳以上の方で、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。

（※1） BMI = 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

申込期間 9月13日(休)～ ※定員になり次第、締め切ります。

受講者には、教室開始日に詳しい日程・内容説明、血液検査を行います。

▼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）

教室開始日：9月20日(休)・10月4日(休) 9時30分～11時

10月5日(金) 19時～20時30分 ※いずれかの教室開始日に参加。

教室名	実施日（曜日・時間）	教室名	実施日（曜日・時間）
G	毎週火・金 9:30～11:00	H	毎週月・木 9:30～11:00
I	毎週月・木 13:15～14:15	J	毎週月・木 14:30～15:30
K	毎週月・金 19:00～20:30	特色：トレーニング機器での運動、水中運動 (G教室は水中運動を行いません)	

▼申込先：東予保健センター 場所：東予総合福祉センター（ほほえみプラザ）

教室開始日：10月2日(火) 9時30分～11時

教室名	実施日（曜日・時間）	特色
C	毎週月・金 13:30～15:00	チューブやボールなどを使った運動

▼申込先：丹原保健センター 場所：丹原福祉センター

教室開始日：10月10日(水) 9時30分～11時

教室名	実施日（曜日・時間）	特色
B	毎週水・金 13:30～15:00	チューブやボールなどを使った運動

▼申込先：小松保健センター 場所：小松地域福祉センター

教室開始日：10月3日(水) 9時30分～11時

教室名	実施日（曜日・時間）	特色
B	毎週水・金 9:30～11:00	トレーニング機器を使った運動

## 市民の健康づくりをサポートします

西条中央病院市民健康教室「健康を守るために聞いておきたい専門医の話」

今や、健康づくりは国の大きな課題です。健康で活力あるまちづくりのために、一人でも多くの市民の皆さまの参加をお待ちしています。

■日時 9月8日(土) 開場：14時 講演：14時30分～16時30分

■会場 総合文化会館 小ホール

■問合せ 西条中央病院 TEL0897-56-0300 内線330

### 9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	11日(火)	13:00～13:30	東予	平成19年5月1日～	東予 西条
	27日(木)	13:00～14:00	中央	5月31日の出生児	
	25日(火)	13:00～13:30	小松	平成19年5月1日～	小松
1歳6カ月児健診	12日(水)	13:00～13:30	東予	平成18年2月1日～	東予・丹原・小松 西条
	20日(木)	13:00～14:00	中央	2月28日の出生児	
3歳児健診	4日(火)	13:00～13:30	東予	平成16年8月1日～	東予・丹原・小松 西条
	13日(水)	13:00～14:00	中央	8月31日の出生児	

※場所 中央：中央保健センター、東予：東予保健センター、小松：小松保健センター

※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、事前に中央保健センターへご連絡ください。