

## いっしょに歩こう!

Walking Information



### ▼ウォーキング完了認定者

8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)

柴田百合子(国安)

#### ◆北海道1周コース(2,190km)

眞木洋子(桑村)

宮崎一夫(福武甲)

米田富美子(福武甲)

石原トヨミ(丹原町池田)

#### ◆九州1周コース(1,840km)

丹 信夫(神拝甲)

戸田よしみ(丹原町長野)

眞鍋忠明(丹原町閑屋)

高橋 滋(丹原町今井)

藤田勝子(丹原町北田野)

#### ◆四国1周コース(940km)

濱井博道(小松町妙口)

工藤勅男(小松町妙口)

曾我 正(小松町妙口)



おめでとうございます。

# 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

## 市民健康講座

### 防ごう! 解消しよう! メタボリックシンドローム

「メタボリックシンドローム」は、内臓脂肪の蓄積が大きな要因といわれています。この要因のほとんどは、日常生活の中にあります。

あなたの体型や食生活、運動習慣などのライフスタイルをチェックして、1日も早く生活習慣を改善することで、「メタボリックシンドローム」を予防・解消しましょう。

受講場所・日程		内 容
中央保健センター	東予保健センター	
11月7日(水)	11月15日(木)	病態講座「メタボリックシンドロームについて」 講師：済生会西条病院 南尚佳先生
11月21日(水)	11月29日(木)	栄養講座「食事で防ごう! メタボリックシンドローム」 講師：栄養士
12月5日(水)	12月13日(木)	運動講座「運動で防ごう! メタボリックシンドローム」 講師：運動指導士

受講時間 19時30分～21時

対象者 メタボリックシンドロームに関心のある方

定員 各保健センター40人程度

申込期間 10月3日(水)～(先着順) 申込先 各保健センター

10月17日(水)～23日(火)は

### 薬と健康の週間

愛媛県と社愛媛県薬剤師会では月～金曜日(休日・年末年始を除く)に、薬についての相談に応じています。

#### 相談の受付窓口・時間

○愛媛県薬務衛生課 TEL089-912-2391  
8時30分～12時、13時～17時30分

○社愛媛県薬剤師会 TEL089-941-4165  
8時30分～17時30分

## 祭礼中の総合福祉センター 開館時間変更のお知らせ

総合福祉センター(もてこい元気館)は、秋祭り期間中の開館時間を次のとおり変更します。

#### 秋祭り期間中の開館時間

10月14日(日)～16日(火) 8時30分～17時

※駐車場は終日閉鎖しません。

※15日(月)はアクアホールを終日休館。

問合せ 中央保健センター

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

高齢者がインフルエンザにかかった場合、肺炎を併発するなど重症化しやすく命にかかわることもあります。流行に備えて、12月中旬までに予防接種を受け、インフルエンザの予防に努めましょう。

#### 接種費用の一部を市が負担します

65歳以上の方などがインフルエンザ予防接種を受けるとき、費用の一部を市が負担します。市の負担は実施期間中1回のみです。

#### 接種券の交付対象者・交付方法

○65歳以上の方には、接種券等をご自宅に郵送します。

○60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓、呼吸器に身体障害者1級相当の障害があり、予防接種を希望される方は、保健センターへご連絡ください。

接種方法 10月15日(月)～12月31日(月)の間に必ず医療機関に予約して、接種券と予診票を持って接種を受けてください。

接種費用 1,000円(医療機関の窓口でお支払いください)

接種できる医療機関 接種券をご覧いただくか、保健センターへお問い合わせください。

市外(県内)でも予防接種を受けられます かかりつけ医が市外の場合や市外の施設に入所している場合など、要件を満たせば協力医療機関で接種することができます。詳しくは中央保健センターへお問い合わせください。