

■赤ちゃん健康情報

◆ほかほか広場

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

2/14(木) 禎瑞公民館 9:30～10:30

2/22(金) 大町公民館 9:30～11:00

2/28(木) 西条公民館 9:30～11:00

◆健康栄養相談

2/1(金) 玉津公民館 13:30～15:00

2/4(月) 丹原保健センター 9:30～11:00

2/6(水) 中央保健センター 9:00～11:00

2/15(金) 小松保健センター 9:30～11:00

2/22(金) 東予保健センター 9:30～11:00

■産業保健健康相談

○日時 2月28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(祝日除く) 10:00～11:00

◆骨髄バンク登録(要予約)

毎週月曜日(祝日除く) 13:30～15:00

◆精神保健相談(要予約)

2/6(水) 13:30～15:30

◆思春期保健相談・女性の健康相談(要予約)

2/5(火) 13:00～15:00

◆歯の健康相談(要予約)

2/20(水) 13:00～14:30

◆難病医療相談(要予約)

2/26(火) 13:30～15:30

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

2月の乳幼児相談

6日(水) 10:30～11:30 丹原児童館

8日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

13日(水) 9:30～11:00 丹原保健センター

18日(月) 9:30～11:00 中央保健センター

25日(月) 13:30～15:00 東予保健センター

28日(木) 10:30～11:30 西条公民館

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

生活習慣病予防週間

2月1日(金)～7日(木)

向き合おう 自分の体 自分の生活

糖尿病などの生活習慣病は、おなかの周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が大きく関わるものであることが分かってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて「たまりやすく、減りやすい」という特徴があります。内臓脂肪をためる原因となっている、食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで、内臓脂肪は減らせます。

今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心がけましょう。

▼ あなたの生活習慣をチェックしてみよう! ▼

設 問	はい	いいえ
20歳の時の体重から10kg以上増加している。		
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。		
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。		
同世代の同性と比較して、歩く速度が遅い。		
この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。		
早食い・ドカ食い・ながら食が多い。		
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。		
夜食や間食が多い。		
朝食を抜くことが多い。		
ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。		
現在、たばこを習慣的に吸っている。 ※「現在、習慣的に喫煙している人」とは、「これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている人」であり、最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っている人		
睡眠で休養が得られていない。		

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っていることとなります。

2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	19日(火)	13:00～13:30	東予	平成19年10月1日～10月31日の出生児	東予
	28日(木)	13:00～14:00	中央	10月31日の出生児	西条
	26日(火)	13:00～13:30	丹原	平成19年10月1日～11月30日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	13日(水)	13:00～13:30	東予	平成18年7月1日～7月31日の出生児	東予・丹原・小松
	21日(木)	13:00～14:00	中央		
3歳児健診	5日(火)	13:00～13:30	東予	平成17年1月1日～1月31日の出生児	東予・丹原・小松
	14日(木)	13:00～14:00	中央		

※場所 中央：中央保健センター、東予：東予保健センター、丹原：丹原保健センター

※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。