

■赤ちゃん健康情報

◆ぼかぼか広場

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

◆健康栄養相談（予約制）

受付時間：9時～11時

○中央保健センター 1月8日（金）・25日（月）

○東予保健センター 1月18日（月）・29日（金）

○丹原保健センター 1月15日（金）

○小松保健センター 1月22日（金）

■産業保健健康相談

○日時 1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）

1月4日（月）・18日（月）

13時30分～14時30分

◆エイズ血液検査・相談（匿名・無料）

毎週月曜日（祝日除く）10時～11時

◆骨髄バンク登録（要予約）

毎週月曜日（祝日除く）9時～15時

◆精神保健相談（要予約）

1月19日（火）13時30分～15時30分

◆難病医療相談（要予約）

1月26日（火）13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■1月の献血日程

◆小松公民館

1月10日（日）9時～12時・13時～15時

○問合せ 伊予小松ライオンズクラブ

TEL0898-72-4454

◆市庁舎本館

1月15日（金）9時30分～12時

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

1月の乳幼児相談

7日（木）9：30～11：00 丹原保健センター

8日（金）9：30～11：00 小松保健センター

12日（火）9：30～11：00 中央保健センター

13日（水）9：30～11：00 東予北地域交流センター

18日（月）13：30～15：00 東予保健センター

20日（水）10：00～11：00 西条児童館

いきいき健康アップ教室 参加者募集

日常生活に運動を取り入れましょう！

教室では運動の仕方を習得し、運動を継続していくためのお手伝いをします。また、体組成測定や腹囲測定などで、身体状況を評価します。

効果的な運動方法を学びたい、一人では続かないと思われる方、ぜひご参加ください。

対 象 40歳～74歳の方で、次に該当する方

○腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上

○BMIが25以上（下記の計算方法を参照）

【BMIの計算方法】

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例：体重60kgで身長160cmの場合

60 (kg) ÷ 1.6 (m) ÷ 1.6 (m) = BMI値23.4

※身体状況によっては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。

運動内容 トレーニング機器での運動・水中運動

申込期間 1月7日（木）～ ※定員になり次第、締め切ります。

▼いきいき健康アップ教室の日時・場所等

日	時	場所・申込先
2月8日～	毎週月・木曜日 9時30分～11時	中央保健センター
2月8日～	毎週月・水曜日 13時30分～15時	
2月10日～	毎週月・水曜日 19時～20時30分	

食生活プランニング講座

内容 カロリー編：普段の食事のカロリーを計って、食生活を改善

バランス編：食事バランスガイドでバランスの良い食事を習得

▼食生活プランニング講座 1月・2月の日程等 ※申し込みは前日まで受付

場所・申込先	カロリー編	バランス編	受講時間
中央保健センター	1月22日（金）	2月19日（金）	13時30分～15時
東予保健センター	1月15日（金）	2月12日（金）	
丹原保健センター	1月29日（金）	2月26日（金）	
小松保健センター	1月8日（金）	2月5日（金）	

1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21年9月1日～	東予
	28日（木）	13：00～14：00	中央	9月30日の出生児	西条
	26日（火）	13：00～13：30	小松	平成21年9月1日～	小松
1歳6カ月児健診	20日（水）	13：00～13：30	東予	平成20年6月1日～	東予・丹原・小松
	21日（木）	13：00～14：00	中央	6月30日の出生児	
3歳児健診	5日（火）	13：00～13：30	東予	平成18年12月1日～	東予・丹原・小松
	14日（木）	13：00～14：00	中央	12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。