

■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。

※2週間以内に感染症にかかった方、接触された方、治って間もない方の来場は、ご遠慮ください。

○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 9月3日(金)

○東予保健センター 9月24日(金)

○丹原保健センター 9月10日(金)

○小松保健センター 9月17日(金)

■西条保健所情報

◆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）

9月27日(月) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談（要予約）

9月28日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■9月の献血日程

◆立正佼成会西条教会

9月12日(日) 10時～12時、13時～15時

◆パーティ・フジ東予店

9月15日(水) 10時～11時30分
12時30分～16時

◆フジグラン西条

9月29日(水) 10時～16時

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

9月10日(金)～16日(木) 自殺予防週間

かけがえのない命を大切に

一人で悩みを抱え込まないで、誰かに聞いてもらったり、相談したりしましょう。

★心の相談窓口 まずは、気軽にご相談ください。

○西条保健所

精神保健係 TEL0897-56-1300

○中央保健センター TEL0897-52-1215

9月の乳幼児相談

2日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

6日(月) 13:30～15:00 東予保健センター

7日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

9日(木) 9:30～11:00 田野公民館

10日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

29日(水) 9:30～11:00 東予北地域交流センター

市民健康講座 アルコールの功罪

～うつ病・自殺者が増えている今、知って欲しい大切なこと～

お酒は、うつ病と自殺に密接に関係しています。お酒と健康の居心地良い関係を知っておきましょう。

講師 西条保健所 所長 新山徹二氏

申込方法 開催場所の保健センターへご連絡ください。



▼市民健康講座の日程等

日	時	場所・申込先	定員
10月6日(水)	19時30分～21時	東予保健センター	80人
10月20日(水)	19時30分～21時	中央保健センター	80人

ウォーキングで健康生活 ウォーキング教室 参加者募集!

対象 おおむね30歳以上の市民

内容 正しい歩き方やストレッチ運動を習得し、3～5kmのコースをウォーキングします。定期的に体組成などを測定し、身体状況を評価します。

申込先 9月7日(火)から開催場所の保健センターで受け付けます。教室の開催期間中であれば、いつからでも参加でき、参加回数も自由です。

▼ウォーキング教室の日程等 ※祝日・年末年始は休講します。

場所・申込先	日	時
中央保健センター	10月4日～3月28日の月曜日	13時30分～15時
東予保健センター	10月6日～3月30日の水曜日	9時30分～11時
丹原保健センター	10月6日～3月16日の水曜日	13時30分～15時
小松保健センター	10月6日～3月30日の水曜日	13時30分～15時

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 9月・10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	9月17日(金)	10月29日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	9月10日(金)	10月8日(金)	
丹原保健センター	9月24日(金)	10月22日(金)	
小松保健センター	9月3日(金)	10月1日(金)	

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	14日(火)	13:00～13:30	東予	平成22年5月1日～5月31日の出生児	東予
	30日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	28日(火)	13:00～13:30	小松	平成22年5月1日～6月30日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	15日(水)	13:00～13:30	東予	平成21年2月1日～2月28日の出生児	東予・丹原・小松 西条
	16日(木)	13:00～14:00	中央		
3歳児健診	7日(火)	13:00～13:30	東予	平成19年8月1日～8月31日の出生児	東予・丹原・小松 西条
	9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、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。