

# 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

## メタボの予防は生活習慣の改善から！ いきいき健康アップ教室

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。

**対象** 40歳～74歳の方で、BMIが25以上の方

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例：体重60kgで身長160cmの場合

$60 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = \text{BMI 値} 23.4$

※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

- 中央保健センター：トレーニング機器や水中での運動
- その他の会場：自分の体重やボールなどを使った運動

**申込期間** 10月5日(火)～ ※定員になり次第、締め切ります。

**申込先** 所管の保健センター

場所・申込先	日 時
中央保健センター	10月18日～3月17日 月・木曜日 9時30分～11時
	10月21日～3月24日 月・木曜日 13時30分～15時
	10月18日～3月17日 月・木曜日 19時～20時30分
東予北地域交流センター ※申込先：東予保健センター	10月19日～3月22日 火・金曜日 9時30分～11時
丹原保健センター	11月1日～3月28日 月・木曜日 9時30分～11時
小松保健センター	11月2日～3月29日 火・金曜日 13時30分～15時

## 生ポリオワクチン投与日程

**対象** 生後3カ月～90カ月の乳幼児

**必要なもの** 母子健康手帳・育児のしおり

※投与前後の約30分は、飲食させないでください。詳しくは「育児のしおり」をご覧ください。

※転入された方には「育児のしおり」をお渡ししますので、ご連絡ください。

**問合せ** 各保健センター

実施場所	対象地区	日 程	受付時間
中央保健センター	西条・氷見・神戸	10月1日(金)	13:10～14:30
	神拝	10月4日(月)	
	玉津・飯岡	10月6日(水)	
	大町・禎瑞・橘・加茂・大保木	10月18日(月)	
東予保健センター	接種もれの方	11月1日(月)	14:00～14:30
	多賀・三芳・庄内	10月8日(金)	
	周布・国安・楠河	10月13日(水)	
丹原保健センター	吉井・壬生川・吉岡	10月29日(金)	14:00～14:30
	丹原地区	10月25日(月)	
石根公民館	小松地区	10月27日(水)	14:00～14:20
小松保健センター			15:00～15:30



### ウォーキングで健康づくりをしませんか！

市が発行するウォーキングマップに毎日の運動成果（歩いた距離）を記入し、設定された各コース（距離）を完歩された方に、完了認定証と記念品を贈呈しています。

詳細は保健センターへお問い合わせください。

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）  
山内昌子（実報寺）  
曾我部克己（喜多川）  
豊田明良（飯岡）
- ◆北海道1周コース（2,190km）  
杉野綾子（丹原町池田）
- ◆九州1周コース（1,840km）  
日野百合子（明屋敷）  
柴田百合子（国安）  
飯尾恒子（丹原町池田）  
高橋静枝（丹原町願連寺）
- ◆四国1周コース（940km）  
西山武夫（丹原町高松）

