

■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。
相談には助産師・保育士・保健師・栄養士などの専門スタッフが応じます。
※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お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 11月5日(金)
○東予保健センター 11月26日(金)
○丹原保健センター 11月12日(金)
○小松保健センター 11月19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)
11月22日(月) 13時30分～15時30分
- ◆難病医療相談(要予約)
11月16日(火) 13時30分～15時30分
- 問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

- 11月の献血日程
- ◆石鎚山ハイウェイオアシス(伊予小松ライオンズクラブ協力による開催)
11月7日(日) 10時～12時、13時～16時
※当日は自家用車の乗り入れができないため、臨時駐車場(小松中央公園)からの無料シャトルバスをご利用ください。
- ◆西条農業高等学校(西条石鎚ライオンズクラブ協力による開催)
11月13日(土) 9時30分～15時
- ◆東予地区トラック運送事業協同組合
11月19日(金) 10時～11時45分
12時30分～15時30分
- 問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

11月の乳幼児相談

4日(木)	9:30～11:00	丹原保健センター
8日(月)	13:30～15:00	東予保健センター
9日(火)	9:30～11:00	中央保健センター
10日(水)	9:30～11:00	東予西児童館
11日(木)	10:00～11:30	飯岡公民館
12日(金)	9:30～11:00	小松保健センター
19日(金)	9:30～11:00	徳田公民館

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!～

日常生活に運動を取り入れることで筋肉内での糖や脂肪の消費が高まり、メタボリックシンドロームの予防や治療に効果があります。教室では運動の仕方を習得し、継続していくためのお手伝いをします。また、体組成測定や体力測定などで身体状況を評価します。

- 日時 11月22日～3月28日 月・木曜日 13時30分～15時
- 内容 ダンベルやステップ台などを使っての筋力づくり・有酸素運動
- 対象 40歳～74歳の方で、次のいずれかに該当する方
- 腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上
 - BMIが25以上の方
- 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。

申込期間 11月9日(火)～ ※定員になり次第、締め切ります。

開催場所・申込先 東予保健センター

いいひび 11月12日は「皮膚の日」 皮膚がん無料検診

- 日時 11月14日(日) 13時～16時
- 場所 新居浜市医師会館(新居浜市庄内町)
- ※治療などの具体的な処置は行いません。必要に応じて病院を紹介します。
- 問合せ 中山皮膚科クリニック TEL0897-32-9062
皮フ科・形成外科はらだクリニック TEL0897-43-3210
- 主催 日本臨床皮膚科医会、日本皮膚科学会、東予地区皮膚科勉強会

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 11月・12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	11月19日(金)	12月17日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	11月12日(金)	12月10日(金)	
丹原保健センター	11月26日(金)	12月24日(金)	
小松保健センター	11月5日(金)	12月3日(金)	

11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	16日(火)	13:00～13:30	東予	平成22年7月1日～7月31日の出生児	東予
	25日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	30日(火)	13:00～13:30	小松	平成22年7月1日～8月31日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	17日(水)	13:00～13:30	東予	平成21年4月1日～4月30日の出生児	東予・丹原・小松 西条
	18日(木)	13:00～14:00	中央		
3歳児健診	4日(木)	13:00～14:00	中央	平成19年10月1日～10月31日の出生児	西条 東予・丹原・小松
	9日(火)	13:00～13:30	東予		

※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。