

■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。

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、問題解決に向けて一緒に考えます。

※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(受付:14時30分まで)

○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:13時30分～16時

- 中央保健センター 5月7日(水)・6月2日(月)
- 東予保健センター 5月12日(月)・6月9日(月)
- 丹原保健センター 5月19日(月)・6月23日(月)
- 小松保健センター 5月26日(月)・6月16日(月)

■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)

5月1日(木) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談(要予約)

5月27日(火) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■5月の献血日程

◆バルティ・フジ東予店

5月21日(水) 10時～11時30分
12時30分～16時

(東予ライオンズクラブ協力による開催)

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

5月の乳幼児相談

| | | |
|--------|------------|----------|
| 1日(木) | 9:30～11:00 | 丹原保健センター |
| 9日(金) | 9:30～11:00 | 小松保健センター |
| 12日(月) | 9:30～11:00 | 東予保健センター |
| 13日(火) | 9:30～11:00 | 中央保健センター |
| 14日(水) | 9:30～11:00 | 丹原公民館 |

健康な体はバランスのとれた食事が作ります！ スマート美ライン教室

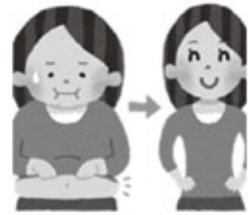
■スマート美ライン教室とは

肥満やメタボリックシンドロームの予防・改善の減量プログラム

■対象

64歳までの方で、BMI値が25以上、全プログラムに参加可能な方

〈BMI(体格指数)の計算方法〉
 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$
 18.5未満: やせ 18.5以上25未満: 普通
 25以上: 肥満



■申込期限 6月13日(金) ■定員 20人(先着順)

■場所・申込先 中央保健センター

■日時等

| | 日時 | 内容 | 運動・調理実習 |
|---|-----------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ① | 6月19日(木) 9時30分～12時 | このままでどうなるの？ 自分に合った食事量はどのくらい？ | — |
| ② | 6月26日(木) 9時30分～13時 | ダイエットのコツってなに？ カロリーの減らし方、食べ方のコツ | 運動 自宅で行える エクササイズ (ラジオ体操) 調理実習 低カロリーの バランス食 |
| ③ | 7月24日(木) 9時30分～13時 | 継続的な運動を 正しいラジオ体操を覚えてダイエット！ | |
| ④ | 8月19日(火) 9時30分～13時 | もうリバウンドしない！ 体重をキープする秘訣 | |
| ⑤ | 9月18日(木) 9時30分～13時 | 成果を語ろう！ これからの生活に向けての目標 | |

体の中から健康になる 食事のツボ講座

- 内容 カロリー編: 食べ物のカロリーを知って、理想の体重に近づこう
- バランス編: 食事バランスガイドを知って、内側から美しくなる



▼食事のツボ講座 5月・6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 | 5月23日(金) | 6月20日(金) | 13時30分～15時 |
| 東予保健センター | 5月19日(月) | 6月16日(月) | |

5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 | 13日(火) | 13:00～13:30 | 東予 | 平成26年1月1日～1月31日の出生児 | 東予 |
| | 15日(木) | 13:00～14:00 | 中央 | | 西条 |
| | 27日(火) | 13:00～13:30 | 小松 | 平成26年1月1日～2月28日の出生児 | 小松 |
| 1歳6カ月児健診 | 8日(木) | 13:00～14:00 | 中央 | 平成24年10月1日～10月31日の出生児 | 西条 |
| | 21日(水) | 13:00～13:30 | 東予 | | 東予・丹原・小松 |
| 3歳児健診 | 20日(火) | 13:00～13:30 | 東予 | 平成23年4月1日～4月30日の出生児 | 東予・丹原・小松 |
| | 22日(木) | 13:00～14:00 | 中央 | | 西条 |

※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
 ※必要な物 母子健康手帳・アンケート(育児のしおり内)
 ※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。