

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

体の中から健康になる

食事のツボ講座

- 内容 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
 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



▼食事のツボ講座 6月・7月の日程等

※申し込みは前日まで受付

| 場所・申込先 | バランス編 | カロリー編 | 受講時間 |
|----------|----------|----------|------------|
| 東予保健センター | 6月16日(月) | 7月28日(月) | 13時30分～15時 |
| 中央保健センター | 6月20日(金) | 7月18日(金) | |

合併10周年記念事業

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が、7月22日(火)の午前6時から東予運動公園球技場（雨天時はピバ・スポルティアSAIJO）で開催されます。

詳しくは、来月号の「広報さいじょう」でお知らせします。



愛媛県心と体の健康センター 不妊専門相談

不妊治療をはじめとする不妊に関するさまざまな悩みを気軽に相談できるように、県では、「心と体の健康センター」で、専門医などによる面接相談（予約制）・電話相談を実施しています。面接相談の予約と電話相談は、専門ダイヤルへおかけください。

■専用ダイヤル TEL 089-927-7117

■面接相談

相談員：不妊相談アドバイザー
 （医師・助産師）

日 時：月1回（完全予約制） 第4月曜日
 9時～12時（助産師相談）
 13時30分～16時30分（医師相談）

予 約：水曜日 13時～16時
 ※専用ダイヤルで受付

■電話相談

相談員：保健師等

日 時：水曜日 13時～16時
 （祝日・年末年始除く）



成人歯科健診

県下で実施している自治体が限られている無料の検診です。大切な歯と口の健康を守るため、ぜひお申し込みください。

■対象者 平成27年3月31日現在において、
 40・45・50・55・60・65・70歳の方

■期 間 6月2日(月)～平成27年1月31日(土)

■内 容 問診・歯の状況・歯肉の状況

■場 所 市内歯科医療機関
 （一部実施できない医療機関あり）

■申込先 各保健センター（電話での申込可）

こころの相談（要予約）

■日 時 6月23日(月) 13時30分～15時30分

■場 所 中央保健センター

■内 容 生活上の問題、治療、社会復帰など
 に関する心の健康相談

■場 所 医師および保健師

■申込先 中央保健センター