

総合健診

申し込みは
お済みですか？

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

10月の総合健診日程・場所・申込先

健康診査、肝炎ウイルス検診、がん検診

受付時間：●…8時30分～11時（診察時間：9時30分～11時） ▲…9時～11時

■…8時30分～11時、13時10分～14時

◎…13時10分～14時

◆…8時30分～10時

地区	日程	実施場所	健康診査	肝炎ウイルス検診	胃	肺	大腸	超音波	前立腺	乳マンモ	乳エコー	子宮	申込先
西条	10/1(水)	中央保健センター	●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	中央保健センター TEL0897-52-1215
	10/10(金)		●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	
	10/20(月)		●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	
	10/24(金)		▲			▲	▲				▲	▲	
	10/26(日)		●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	
	10/29(水)		●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	
	10/30(木)		●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	
	10/31(金)	飯岡公民館	●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	
東予	10/3(金)	東予保健センター	●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	東予保健センター TEL0898-64-5333
丹原	10/22(水)	中川公民館	●	●	●	●	●	●	●	■		◎	丹原保健センター TEL0898-68-7300
	10/23(木)	田野公民館	●	●	●	●	●	●	●	■		◎	
	10/28(火)	桜樹公民館	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆				
小松	10/2(木)	小松保健センター	●	●	●	●	●	●	●	■	◎	◎	小松保健センター TEL0898-72-6363
	10/7(火)	小松農村環境改善センター	●	●	●	●	●	●	●	■		◎	

○10月24日(金)は、ママさんを対象の健診（託児付）です。

※総合健診について詳しくは「平成26年度健康カレンダー」をご覧ください。各保健センターへお問い合わせください。

健康診査の対象者（平成27年3月31日現在）

- 18～39歳の方
- 国民健康保険に加入する40～74歳の方
- 後期高齢者医療保険に加入の方
（受診日において75歳以上の方）

肝炎ウイルス検診の対象者（平成27年3月31日現在）

- 40歳以上で未受診の方

がん検診の対象者（平成27年3月31日現在）

- 胃がん検診 18歳以上の方
- 大腸がん検診 30歳以上の方
- 肺がん検診 18歳以上の方
- 子宮頸がん検診 18歳以上の女性
- 腹部超音波検診 30歳以上で偶数年生まれの方
- 前立腺がん検診 50歳以上の男性で偶数年生まれの方
- 乳がん検診 30歳以上の女性で偶数年生まれの方

※偶数年とは、元号で数えた場合のことです。

食生活を見直してみませんか？

栄養教室参加者募集！！

対象 食生活改善に関心のある方や、教室修了後、食生活改善推進員として公民館での活動に参加してみたい方

※以前に修了された方はご遠慮ください。

場所 中央保健センター（中央）
東予保健センター（東予）

時間 9時30分～13時（初回のみ9時30分～12時）

参加費 無料（地区活動は材料費・実費が必要）

定員 各30人（先着順）

申込期限 10月31日(金)

申込先 各保健センター



	開催日	場所	内容
1回目	11月11日(火)	中央	・オリエンテーション ・西条市民の健康状態
	11月13日(木)	東予	・食品衛生と食中毒予防 ・食事バランスガイドⅠ
2回目	11月18日(火)	中央	・生活習慣病予防① ・食品表示 ・適正エネルギー量の算出
	11月27日(木)	東予	・調理実習①「献立の基本、主食+主菜+副菜」
3回目	12月16日(火)	中央	・生活習慣病予防② ・食事バランスガイドⅡ（間食）
	12月18日(木)	東予	・食品成分表の使い方（栄養計算の仕方） ・調理実習②「おいしく食べるバランス食」
4回目	1月20日(火)	中央	・運動習慣のある生活を（理論と実技）ウォーキング（雨天時体操）
	1月22日(木)	東予	・調理実習③「ヘルシーバランス食」
5回目	2月17日(火)	中央	・生活習慣病予防③ ・食事バランスガイドⅢ（献立の立て方）、地産地消
	2月20日(金)	東予	・調理実習④「西条の郷土料理」
6回目	12月～3月のうち1日（地区活動日）	希望者には公民館での地区活動体験・調理実習を案内 ※日程は後日連絡予定	

■赤ちゃん健康情報

◆ぽかぽか広場

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 9月1日(月)・10月6日(月)

○東予保健センター 9月8日(月)・10月1日(水)

○丹原保健センター 9月22日(月)・10月20日(月)

○小松保健センター 9月29日(月)・10月27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：ドナー登録（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4日(木) 13時30分～15時30分

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

■9月の献血

◆パルティ・フジ東予店 9月17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）

◆フジグラン西条

9月25日(木) 10時～16時

（国際ソロプチミスト西条協力による開催）

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

総合福祉センターは

9月20日(土)に臨時休館します

総合福祉センター（もてこい元気館）は、9月20日(土)に受水槽と貯湯槽の清掃作業を行います。作業に伴い断水となるため、当日は臨時休館します。

■問合せ 中央保健センター

9月の乳幼児相談

1日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

4日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

9日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

9日(火) 9:30～11:00 中川公民館

12日(金) 9:30～11:00 小松保健センター



7月に完了認定証を交付された方は次のとおりです。（敬称略）

◆全国1周完了（10,310km）

○石原トヨミ（丹原町池田）
○西山武夫（丹原町高松）
○服部久好（飯岡）

◆北海道1周コース（2,190km）

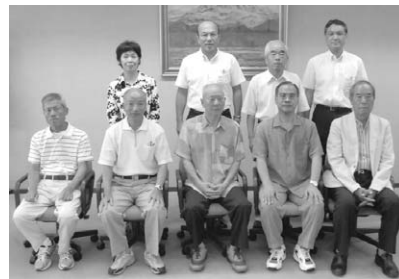
○小松 茂（小松町新屋敷）
○月原保廣（丹原町来見）

◆九州1周コース（1,840km）

○稲井弘美（丹原町今井）
○茨木哲三（洲之内）
○櫛部キサ子（上市）
○月原ひとみ（丹原町来見）
○吉本明美（丹原町池田）
○渡邊 光（国安）

◆四国1周コース（940km）

○相原喜八（小松町明穂）
○稲井達夫（洲之内）
○越智 進（丹原町来見）
○佐伯香織（小松町新屋敷）
○武田悦子（樋之口）



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、体の内側から美しくなる

▼食事のツボ講座 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26日(金)	10月24日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	9月22日(月)	10月27日(月)	
丹原保健センター	—————	10月8日(水)	
小松保健センター	—————	10月29日(水)	

こころの相談（要予約）

日 時 9月22日(月) 13時～16時

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

担 当 医師および保健師 申込先 中央保健センター

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	9日(火)	13:00～13:30	東予	平成26年5月1日～5月31日の出生児	東予
	18日(木)	13:00～14:00	中央		西条
	30日(火)	13:00～13:30	小松	平成26年5月1日～6月30日の出生児	小松
1歳6カ月児健診	11日(木)	13:00～14:00	中央	平成25年2月1日～2月28日の出生児	西条
	17日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	2日(火)	13:00～13:30	東予	平成23年8月1日～8月31日の出生児	東予・丹原・小松
	25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。