

■赤ちゃん健康情報

◆ぼかばか広場
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 11月5日(水)・12月1日(月)

○東予保健センター 11月10日(月)・12月15日(月)

○丹原保健センター 11月17日(月)・12月8日(月)

○小松保健センター 11月26日(水)・12月22日(月)

■西条保健所情報

◆エイズ相談(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11日(火) 13時30分～15時30分

◆難病医療相談(要予約)
11月25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
11月2日(日) 10時～12時・13時～15時

(伊予小松ライオンズクラブ協力による開催)

※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。

※石鎚山SAからオアシス駐車場への連絡道は歩いて通行できません。

◆西条農業高等学校(西条市産業祭会場)
11月9日(日) 9時30分～12時・13時～15時

(西条石鎚ライオンズクラブ協力による開催)

◆コメリパワー西条店
11月22日(土) 10時～12時・13時～16時

(ハローズ西条飯岡店協賛)

◆今治造船船西条工場
11月26日(水) 13時30分～16時

○問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

11月の乳幼児相談

6日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

10日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

11日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

13日(木) 9:30～11:00 田野公民館

14日(金) 9:30～11:00 小松保健センター

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

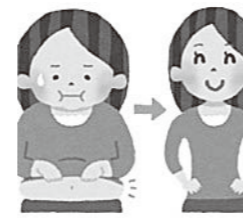
■スマート美ライン教室とは

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=体重(kg)÷身長(m)÷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 12月5日(金) ■定員 20人(先着順)

■場所・申込先 東予保健センター

■日時等

Table with 4 columns: No., Date/Time, Content, and Activity/Practice. It lists 5 sessions from Dec 12 to Mar 12, covering topics like calorie reduction, group work, and yoga.

体の中から健康になる 食事のつぼ講座

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

▼食事のつぼ講座 11月・12月の日程等 ※申し込みは前日まで受付

Table with 4 columns: Location/Inquiry, Calorie Edition, Balance Edition, and Lecture Time. It shows dates for the lecture series across different centers.

11月の乳幼児健康診査

Table with 6 columns: Content, Date, Reception Time, Location, Target Children, and Region. It lists health checkups for 3-month-olds, 6-month-olds, and 3-year-olds.

※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。

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

総合健診
申し込みは
お済みですか?

12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 ■...8時30分～11時、13時10分～14時 ◎...13時10分～14時

Table with 12 columns: Region, Date, Implementation Location, Health Checkup, Hepatitis Virus Test, Cancer Screening (Stomach, Lung, Large Intestine, Ultrasound, Prostate, Breast/Mammography, Mammography, Breast Ultrasound, Uterus), and Inquiry Location. It details the schedule for various health checkups across different centers.

※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 ●肺がん検診 18歳以上の方
●大腸がん検診 30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。

11月はSIDS(乳幼児突然死症候群)対策強化月間

SIDSから赤ちゃんを守りましょう

◆SIDS=乳幼児突然死症候群とは
それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死する病気です。原因は不明で、日本では約6,000～7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2カ月から6カ月に多いとされています。

◆SIDSから赤ちゃんを守るための3つのポイント

- ①うつぶせ寝は避ける
②周囲の大人はたばこをやめる
③できるだけ母乳で育てる

■問合せ 中央保健センター

こころの相談(要予約)

- 日時 11月17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

10月・11月は愛媛県麻薬・覚せい剤乱用防止運動期間

麻薬・覚せい剤乱用防止運動

10月1日から11月30日は、愛媛県麻薬・覚せい剤乱用防止運動期間です。麻薬・覚せい剤などの薬物を乱用すると、健康を害するだけでなく各種の犯罪を誘発する恐れがあります。麻薬・覚せい剤などに対する認識を一人一人が高めることで薬物乱用の根絶をめざしましょう。

■薬物相談窓口

県内の各保健所と、愛媛県心と体の健康センターに薬物相談窓口を設置し、広く県民からの相談や質問にに応じていますのでご利用ください。

○西条保健所 TEL0897-56-1300(内線314)

日時:毎週火曜日 13時～15時

○愛媛県心と体の健康センター(電話相談)

TEL089-911-3880

日時:月～金曜日 8時30分～17時15分

■危険ドラッグ相談窓口

○県庁薬務衛生課 TEL089-912-2393

日時:月～金曜日 8時30分～17時15分

○西条保健所 TEL0897-56-1300(内線314)

日時:月～金曜日 8時30分～17時15分