

成人

問い合わせ 保健センター ☎985-4118

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	9月9日(火)	13:00~16:00 (予約制)	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	○ご希望の方は1週間前までに、電話でお申し込みください。 ○お1人1時間の相談です。
		9月24日(水)			
健康相談	保健センター	随(月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定	○健康手帳をお持ちの方はご持参ください。
	松前老人家 憩の家	9月2日(火)	10:00~11:00		
		10月7日(火)			
リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	9月12日(金)	13:30~15:30 (申込制)	健康チェック・転倒予防体操・趣味活動・ミニ健康講座・茶話会など	○介護保険で「要介護」又は「要支援」の認定を受けている方は参加できません。
	保健センター	10月10日(金)			
健診後の相談 ~食生活と健康~	保健センター	9月3日(水)	10:00~11:30	○健康相談(健診結果の説明と生活指導) ○栄養士による食生活相談 ○血圧測定 ○検尿(再検査) ○体脂肪測定 ※裸足になりやすい服装でお越しください。 ○汁物の塩分濃度測定 ※汁椀に半分の量をご持参ください。 ※よくかき混ぜて具なしでご持参ください。 [ストレッチ体操 (約5分間) ・10:30~ ・11:00~]	○健康手帳をご持参ください。 ○基本健診を受けられた方は、健診結果とアンケート(結果に同封している方のみ)をご持参ください。カロリー計算をご希望の方は食事調査票にもご記入ください。 ○結果が「異常なし」の方や健診を受けていない方もぜひお越しください。
	北公民館 (歯科相談あり) 10:00~11:30	9月5日(金)	13:30~15:00		
	西公民館	9月12日(金)	10:00~11:30		
	北黒田公民館	9月16日(火)			
	徳丸集会所	9月18日(木)	13:30~15:00		
	中川原公民館				
	西古泉公民館	9月25日(木)	10:00~11:30		
	大間集会所	10月1日(水)			
	出作集会所	10月3日(金)			
	保健センター	10月8日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00		
献 血	特別養護老人ホーム鶴寿荘	9月17日(水)	9:00~10:00	献血は尊い♥の贈り物 お近くの場所にお出かけください。 400ml 献血にご協力ください。 (18歳以上、体重50kg以上の方)	
	㈱東レ愛媛工場		10:30~15:00		
	伊予銀行松前支店		15:30~17:00		



『健診後の相談会』のご案内



健診は受けるだけでなく、自分を知り生活習慣を見直すよい機会です。健診を受けていない方も相談を受けることができますので、上記日程・内容等をご参照の上、皆さんお誘い合わせてお越しください。

★内容が少し変わりました
健診の結果説明・相談をします。

★その他の内容は、自由に受けていただけます。
アンケート

一日の食事内容などを記入していただきます。ご希望の方は、相談会でスタッフと相談しながら、今後の生活における目標を決めることができます。

※アンケートは、健診結果に同封しています。(基本)

健康診査の結果が「異常なし」の方は送付しておりませんので、希望される方は、保健センターまでお問い合わせください。
★保健師によるストレッチ体操(約5分間)
10時30分~ 11時~

★歯科相談
歯科衛生士による歯科相談(だ液による歯周病チェック)を次の3日間で行います。
日程及び場所
9月5日(金)北公民館
10月17日(金)東公民館
10月29日(水)保健センター
時間~10時~11時30分

持参品
上記日程表参照

服薬中の方も、薬の種類と服薬期間によって献血できるようになりました

当日服薬していても献血可能

アレルギー薬、胃腸薬、血圧の降圧薬、高脂血症治療薬、漢方薬やビタミン薬、ミネラル剤など

当日服用していなければ献血可能

睡眠薬、消炎酵素剤、高尿酸血症など
献血者の健康状態や症状によっては、検診医師の判断により献血をお断りすることがありますので、ご了承ください。

お問い合わせ 愛媛県赤十字血液センター ☎973-0700