

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	福祉センター	8月13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。
		8月21日(水)			
		9月10日(火)			
健康相談 ※健康教育	保健センター	随時 (月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定 (自動血圧計有り)	○健康手帳をお持ちの方は、 ご持参ください。 ※ヘルストロンは総合福祉セ ンター2階「多世代交流室」 にあります。お気軽にご利用 ください。 (時間10:00~16:00) 1回約20分です。
	老人憩の家	8月6日(火)	10:00~11:00	○血圧測定 	
		9月3日(火)			
地域 リハビリ教室 “ぬくもり”	北公民館	8月9日(金)	13:30~15:30 (申込制)	健康チェック・健康体操・ 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。 ○お気軽にお越しください。
	東公民館	9月13日(金)			
健診後の相談 ~食生活と 健康~	徳丸集会所	9月4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。 ○味噌汁などの塩分濃度測定 ※汁椀に半分の量をご持参 ください。 ※他の汁物でも可 ※よくかき混ぜて具なしで ご持参ください。	○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。 ○健診を受けていない 方もぜひお越しくだ さい。
	中川原公民館		13:30~15:00		
	西公民館	9月6日(金)	10:00~11:30		

保健センターの改修工事により、事業の一部を福祉センターで行っております。ご協力お願いします。

※20ページにあります「胸部ヘリカルCT検診」を受けてみませんか?もぜひお読みください。

女性の健康相談

女性の一生にはさまざまな節目があり、その時期には悩みが多くなりがちです。更年期障害、不妊、月経、妊娠中の心配などの相談に応じます。

面接相談

予約制です。事前にお電話ください。無料で、専門の医師が担当します。

不妊専門相談

第1・3土曜日 10時~13時

女性の健康相談

第1・3土曜日 13時~16時

予約電話

☎998-7117

予約電話受付時間

火曜日~土曜日 13時~16時

電話相談

毎週水曜日 9時~16時

担当 保健師など

専用ダイヤル

☎998-7117

※月曜・祝日、年末年始は休みです。

相談場所・問い合わせ

愛媛県健康増進センター

松山市末広町1-1

☎945-8008

編集後記

暑さが厳しい季節です。夏バテなどせず、元気にお過ごしですか。

さて、今年も「まさき交流の翼」を開催します。今回は、タイのバンコクに決定しました。詳細については、チラシをご覧ください。

タイは敬虔な仏教国で、微笑みの国と呼ばれています。素敵な笑顔に出会える国に、この秋「まさき交流の翼」ではばたきませんか。皆さんのご参加をお待ちしています。



総務課秘書広報係

人のうごき

人口	31,322人	(-3)
男	15,022人	(+11)
女	16,300人	(-14)
世帯	11,648世帯	(+5)
住民基本台帳	6月末日現在	()は前月比