

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14日(火)	13:00~16:00 (申込制) ※ 1週間前まで	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	お1人1時間の相談です。
		9月22日(水)			
健康相談	保健センター	随時(月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定 ○自動血圧計もあります	健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。
	松前老人憩の家	9月7日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		10月5日(火)			
地域リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	9月10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」または「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8日(金)			
健診後の相談 ~食生活と健康~	北公民館	9月1日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	○健康相談(健診結果の説明と生活指導) ○食生活相談(栄養士による) ○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(他の汁物でも可・よくかき混ぜて具なしで汁碗の半分位の量をご持参ください。) ○ストレッチ体操	○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をご持参ください。
	西公民館	9月3日(金)	10:00~11:30		
	北黒田公民館	9月8日(水)			
	徳丸集会所	9月16日(木)			
	西古泉公民館	9月21日(火)			
	出作集会所	9月24日(金)			
	恵久美集会所	9月29日(水)			
	保健センター	10月1日(金)			
	北川原集会所	10月4日(月)			
	東公民館	10月6日(水)			
	神崎集会所				
保健センター	10月13日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00			
デイケア (精神障害者社会復帰促進対策事業)	保健センター	9月17日(金)	9:30~15:00 (申込制)	卓球	参加希望の方は保健師まで相談を
献血 ※ 場所・時間は変更することがあります。	特別養護老人ホーム鶴寿荘	9月17日(金)	9:00~10:00	献血は尊い心の贈り物 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(株)愛媛工場		11:00~15:00		
	伊予銀行松前支店		15:30~17:00		

精神障害者家族 相談事業

精神障害者や家族の中には、誤解や偏見から他人に相談することもできず、悩み不安を抱えながら地域の中で孤立している人もいます。

そのため、松山中央保健所では、同じ悩みを持った経験豊富な家族相談員が、悩んでおられる当事者や、家族への訪問相談や窓口相談に応じています。

実施日時 随時(予約制)

内容 電話又は訪問相談

問い合わせ

松山中央保健所 健康増進課 精神保健福祉係
☎941-1111 (内線260)

松山中央保健所 伊予支所

☎982-1106



『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・内容などをご参照のうえ、皆さんお誘い合わせてお越しください。

★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。(上記参照)

★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。

※ アンケートは、基本健康診査の結果に同封しています。

★保健師によるストレッチ体操(約5分間)

持参品 健康手帳・健診結果・アンケート・みそ汁などの汁物(希望者のみ・お椀に半分程度)