

# 保健だより

お問い合わせ 市健康増進課保健係 ☎32・3551

## ◆乳児相談◆

日程	場所	受付時間
1月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会(7～9か月児を同時に行います)</small>
1月8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月19日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
1月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
2月2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

※身体測定、育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

## ◆子育てポコポコくらぶ◆

日程	場所	内容	受付時間
1月5日(火)	市保健センター	ベイトボトルでマラカスづくり	午後1時30分～2時
1月8日(金)	立江公民館	風船あそび	午後1時30分～2時
1月19日(火)	坂野公民館	紙しばい	午後9時30分～10時
1月20日(水)	市保健センター	豆まきあそび	午後1時30分～2時
2月2日(火)	市保健センター	豆まきあそび	午後1時30分～2時

【対象】1歳～就学前のお子さんとその保護者(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びとお友達づくりを行います。

## ◆乳幼児健診◆

健診の種類	該当児	日程
9～10か月児健診	平成21年3月11日～4月28日生	1月28日(木)
1歳6か月児健診	平成20年7月生	1月26日(火)
3歳5か月児健診	平成18年8月生	1月27日(水)

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。  
【受付時間】午後1時30分～2時

## ◆先天性股関節脱臼検診◆

日程	場所	受付時間
1月13日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児

## ◆マタニティくらぶ◆

日程	場所	時間
1月22日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時

【対象者】小松島市の妊婦さん(出産予定月 平成22年4月～7月)  
【内容】妊婦さんどうしの交流、食事についての話、妊婦体操など  
※準備の都合もありますので参加ご希望の方は、1月15日(金)までにお申し込みください。

お申し込みは、市保健センター(☎32・3551)まで。

## ◆健康相談◆

小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます!

## ◆食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめです。◆

【内容】血圧測定・尿検査・保健師、管理栄養士による個別相談  
※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

日程	場所	受付時間
1月15日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月18日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
1月19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月25日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
2月1日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
2月2日(火)	金磯会館	午前10時～11時30分

※コミュニティセンター新開会館、金磯会館では、ボランティアによる『阿波踊り体操』を行います。動きやすい服装でお越しください。

## ◆健康講座◆

※申し込みは不要、受講料は無料です。

## 「メタボリックシンドローム」が怖い理由「血圧が高めのあなたへ」

日程	場所	受付時間	終了時間
1月20日(水)	市保健センター	午後2時～2時30分	午後4時

【講師】坂東ハートクリニック院長 坂東 正章先生

## お知らせ

新型インフルエンザが流行しています。お子様、保護者ともにかぜ症状や体調の悪い場合には熱を測り、発熱がないことを確認してからお越しください。  
来所時に感染が疑われる場合にはお帰りのためにお断りいただくことがあります。また、状況により事業を延期、または中止することがありますので、ご了承ください。

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】  
小松島町新港9-10 (☎32・3551) まで。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】  
専用電話 (☎33・2581) まで。

## 尿路結石を予防する

### 保健師 一口メッセージ

尿路結石は、30～50歳代の男性に多く、年々増加しています。自覚症状として背部や側腹部から下腹部にかけての激痛がよく知られていますが、鈍痛や無症状のこともあります。また吐き気や膀胱炎症状(頻尿、残尿感、排尿痛)、血尿等が見られることもあります。約8割が原因不明といわれていますが、生活習慣と関係が深く再発率も高い病気です。

今回は結石を予防する生活について紹介します。

- ①1日2リットルの水分をとる。
  - ②シウウ酸の少ないお茶(麦茶やほうじ茶等)や水が望ましい。
  - ③バランスのとれた食事を心がける。
- ・動物性たんぱく、脂肪、カルシウム、塩分、砂糖、アルコール、コーヒの取りすぎに注意。  
・シウウ酸の多い食品(ほうれん草、たけのこ、チョコレート、紅茶等)の過剰摂取を控える。  
・クエン酸(酢、柑橘系の果物等)の適量摂取。

③食べてすぐ就寝すると、結石を形成する物質が排泄されにくくなるので、寝る4時間前には食事をすませる。

1日の必要栄養素の大半を夕食でとり、特に動物性たんぱく質の多い食事を食べるとすぐに寝ている方、夜食や夕食後にお菓子を食べる習慣のある方は要注意です。どうしても夕食の時間が遅くなる方は、夕食の量を控え「夜は少し空腹で寝る」を心がけ、しっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。

市保健師 幸田礼子