

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
3月12日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
3月16日(火)	坂野公民館	
3月26日(金)	市保健センター	
4月6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)を行います。</small>

【料金】 無料

※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。

◆子育てポンプくわいぶ◆

日 程	場 所	内 容	受付時間
3月12日(金)	立江公民館	おひなさま	午後1時30分～2時
3月16日(火)	坂野公民館	づくり	
3月17日(水)	市保健センター	音楽あそび	午前9時30分～10時
4月6日(火)	市保健センター	小麦粉ねんど	午後1時30分～2時

【料金】 無料

【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
3～4か月児健診	平成21年10月24日～12月9日生	3月17日(水)
9～10か月児健診	平成21年4月29日～6月8日生	3月18日(木)
1歳6か月児健診	平成20年9月生	3月23日(火)
3歳5か月児健診	平成18年10月生	3月24日(水)

【場所】 市保健センター

【受付時間】 午後1時30分～2時

【料金】 無料 ※母子健康手帳をご持参ください。

◆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
3月8日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
3月15日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
3月16日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
3月19日(金)	総合福祉センター	
4月5日(月)	和田島 会館	午後1時30分～3時

※立江公民館、コミュニティセンター新開会館では、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◆

ぼっぴっぴお腹を卒業できる運動

【講師】 FNCパーソナルトレーナー 健康運動指導士 井上 澄 先生

日 程	場 所	受付時間	終了時間
3月11日(木)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時30分

【受講料】 無料

※運動をします。タオル、飲み物(水分補給のため)持参、動きやすい服装、靴をご参加ください。

※申し込み不要。ただし託児を希望される方は事前に市保健センター(☎32・3551)までお申し込みください。

保健事業に参加する方へ

お子様、保護者ともに風邪・発熱など体調の悪いとき、くしゃみ・せき・下痢などが続いたり、激しいとき、感染症にかかっているときは、次回の開催日にお越しください。

【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。

保健師 一口メッセージ

運動習慣を持つには

運動の習慣化は難しいものです。三日坊主という言葉もよく聞きます。

国の調査では、運動習慣のある方は30.4%で、「運動不足」と感じている方は73.9%です。年代別で見ると、30代から50代の働き盛りの世代で多くの方が「運動不足」と回答しています。運動不足の理由として、「仕事(家事・育児など)が忙しくて時間が無いから」を挙げた方の割合が45.9%と最も高くなっています。

このことから、時間の問題を解決することが重要です。その解決方法のひとつは、新しく運動のための時間を作るのではなく、日常生活の中に運動を組み入れることです。

例えば、意識して階段を使うようにしたり、歯を磨きながら足踏みをしたりするなど、日常生活と一緒に行うようにすると効果的です。仮に、体重60kgの人が、1日3分3回の歯磨きの時に足踏みや、かかと・つま先の上げ下げをすると、消費カロリーは1日32.4キロカロリーで、1年間で約1.7kgの減量になります。

運動を義務や努力しないといけないものと思ってしまうと、負担感が増え運動が嫌になってしまいます。自分にあった目標設定で無理なく継続できる内容がよいでしょう。

市保健師 小西 貴子