

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11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
1月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時 午後1時30分～2時
2月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 離乳食講習会(7～9か月児)を同時に行います。

【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。

◆子育てポンプくらぶ◆

日 程	場 所	受付時間
1月11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
1月16日(水)	市保健センター	午前9時30分～10時 午後1時30分～2時
2月5日(火)	市保健センター	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)が対象です。

※幼児の自由遊び・お友だちづくりを行います。

◆9～10か月児健診・1歳6か月児健診◆

3歳5か月児健診◆

日 程	場 所	受付時間
9～10か月児健診	該当児	
1歳6か月児健診	平成19年3月21日～4月30日生	1月17日(木)
3歳5か月児健診	平成16年8月生	1月22日(火)
		1月23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 ※母子健康手帳を持ってお越しください。

◆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！

健康チェックのため気軽にご利用ください

【内 容】 血圧測定・尿検査・保健師・管理栄養士による個別相談
※健康手帳をご持参ください。お持ちでない方は、当日お渡しします。

日 程	場 所	受付時間
1月15日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月18日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月21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28日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
2月4日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
2月5日(火)	金磯会館	午前10時～11時30分

※会場内で(福祉センターを除く)ポランテアによる阿波踊り体操を行っています。動きやすい服装でお越しください。

◆健康講座◆

糖尿病が気になる！

【講師】 徳島大学 大学院 ヘルスバイオサイエンス研究部
分子薬理学分野教授 吉本 勝彦 先生

日 程	場 所	受付時間	終 了
1月30日(水)	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

お腹の痛み、不快感、便の異常から

大腸癌を心配する人に、医者は何を考える？
大腸癌、潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群とその周辺

【講師】 徳島赤十字病院 副院長 長田 淳一 先生

日 程	場 所	受付時間	終 了
2月13日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時	午後4時

【受講料】 無料

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】
専用電話 ☎33・2581)まで。

【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)

保健師 一口メッセージ

冷え症を改善する生活

冷え症を改善することは、便秘や肥満、腰痛を予防するだけでなく、薄毛や更年期障害、不妊症、うつ等の改善にもつながります。

冷え症は、体質よりも、食生活の乱れや運動不足、ストレス等が原因といわれています。

体を温める食品

肉類、魚、大豆、チーズ
にんじん、ニラ、かぼちゃ
にんにく、しょうが
塩、みそ
番茶、ウーロン茶、紅茶

体を冷やす食品

トマト、ジャガイモ、キュウリ、
豆腐、海草、ほうれん草、大根、
果物、白砂糖、お酢、水、
緑茶、コーヒー、牛乳、ビール、
焼酎、ウイスキー、ワイン

体によいといわれている食品でも、体を冷やすものがたくさんあります。決してこれを食べてはいけないというのではなく、体を温める食品とバランスよく食べることや、できるだけ温めたり、火を通して食べるとよいでしょう。鉄製の調理器具も効果的です。

その他の対策として、歩くことやかかとをゆつくりと上げたり下げたりする運動、早寝早起き(午後10時に寝て、午前5時に起きるのが理想) 足浴、ツボ療法、禁煙などがあります。

市保健師 幸田 礼子