

保健だより



【お問い合わせ先】

市保健センター（ミリカホール内）
 ☎ 32・3551 / FAX 32・4145
 Mail : hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています
 休日、夜間の当番医のお問い合わせは

専用電話（☎ 33・2581）まで。

乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
12月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
12月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
1月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

子育てポコくらぶ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さん（小松島市に住民票のある幼児）の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
12月16日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
1月5日(火)	ペットボトル遊び	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	受付時間
12月9日(水)	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児

※母子健康手帳、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、フェイスタオルをご持参ください。

乳幼児健診 ※料金は無料です



健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	平成27年7月23日～平成27年8月31日生	12月10日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当するお子様には個人通知をします。 ※母子健康手帳をご持参ください。
1歳6か月児健診	平成26年6月生	12月22日(火)	
3歳5か月児健診	平成24年7月生	12月24日(木)	

【場所】市保健センター

健康講座 ※受講料無料、申込不要です

内臓脂肪撃退運動教室

ポッコリお腹をひきめたい方、運動不足を感じている方、ぜひご参加ください。

【内容】運動と内臓脂肪の関係についてのお話、内臓脂肪を減らす運動の実技

【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

日程	受付時間	終了時間
12月8日(火)	午後1時15分～1時45分	午後3時

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。

※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。

あなどれない高血糖～血糖値が気になる方へ～

【内容】高血糖に至るしくみ、糖尿病の病態、高血糖を予防するポイントについて

【講師】南徳島クリニック 理事長 天満 仁 先生

日程	受付時間	終了時間
12月14日(月)	午後1時～1時30分	午後3時30分

【場所】市保健センター

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

日程	場所	時間
12月7日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
12月11日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
12月21日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
12月28日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※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。

管理栄養士 一口メッセージ



年末年始の食生活

今年も残りわずかとなりました。これからの時期、クリスマスや忘年会、お正月などの行事が続くため、食生活が乱れがちになってしまいます。そこで、年末年始に気を付けてほしい食事のポイントをご紹介します。

① 食べ過ぎに注意

食事の量や間食が増えてしまうため、食べ過ぎにつながりやすい時期です。作りすぎないこと、だからとながら食べをしないこと、よく噛むことなどを心がけ、食べ過ぎを防ぎましょう。

② おせち料理の落とし穴

おせち料理には保存を強化するため、塩分や糖分が多く使われており、摂りすぎてしまうおそれがあります。特に、血圧が高い方、血糖が高い方は食べる量に注意が必要です。

おせち料理を食べる時には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれている野菜やきのこ類、海藻類を使った料理を合わせて食べるようにしましょう。

③ お雑煮に注意

お餅は、丸小餅1個半と茶碗軽く1杯のごはんが同じ栄養価となっています。ついついお餅をたくさん食べていませんか？お餅だけのお雑煮にせず、野菜をたっぷり入れて具沢山にするなどの工夫をし、満足感を出しましょう。

少しの工夫で食生活の乱れは改善できます。自分の食生活を年末年始を過ごしましょう。

市管理栄養士 近藤 知穂