

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

市管理栄養士 近藤 知穂

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。自分の食をうまくコントロールし、楽しい年末年始を過ごしましょう。

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食へ過ぎに注意
 食事の量や間食が増えてしまうため食へ過ぎにつながりやすい時期です。作りすぎないこと、だからとながら食へをしないこと、よく噛むことなどを心がけ、食へ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、血糖が高い方は食へ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へるようにしましょう。