

# 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
5月14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
5月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
6月1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。

## ◆ 子育てポンプくらぶ ◆

日 程	場 所	内 容	受付時間
5月14日(金)	立江公民館	かぶとづくりと新聞あそび	午後1時30分～2時
5月18日(火)	坂野公民館	ダンボールであそぼう	午後1時30分～2時
5月19日(水)	市保健センター	しゃまん玉(じおかせ公園)	午前9時30分～10時
6月1日(火)	市保健センター	魚つりあそび	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	受付時間
9～10か月児健診	平成21年7月22日～8月27日生	5月27日(木)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成20年11月生	5月25日(火)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成18年12月生	5月26日(水)	午後1時10分～1時40分

【場所】 市保健センター  
【料金】 無料 ※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆ 先天性股関節脱臼検診 ◆

日 程	場 所	受付時間
5月19日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【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  
【持参物】 母子健康手帳

パパの参加もお待ちしております

## ◆ マタニティくらぶ ◆

日 程	場 所	時 間
5月21日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時

【内容】 楽しい子育て体験 沐浴実習、食事についての話しなど  
【対象者】 小松島市在住の妊婦さん  
【持参物】 母子健康手帳  
※準備の都合がありますので5月17日(月)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、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
5月10日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月17日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
5月18日(火)	芝田多目的研修センター	午後1時30分～3時
5月21日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
5月24日(月)	児安公民館	午後1時30分～3時
6月1日(火)	市保健センター	午前10時～11時30分

※立江公民館、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。  
※金磯会館では、血糖測定(随時血糖)を行います。

## ◆ 健康講座 ◆

血圧講座 血圧の治療はしてないけど血圧値が高めなあなたへ

日 程	場 所	受付時間	終了時間
5月12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  
【受講料】 無料 ※申し込み不要。



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、くしゃみやみせき・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

なぜ脂質や血糖が高くなるの？

平成21年度の特定健診(市国保加入者)の結果より、検査項目別異常率ランキングは、1位血圧(66.5%)、2位脂質(40.3%)、3位血糖(36.3%)でした。  
血液検査で「脂質や血糖が高い」とは、体の中ではどんなことが起こっているのでしょうか。動いて消費する量より食べる量が多いと、余った脂質や血糖は、脂肪の倉庫である脂肪細胞や肝臓・筋肉に貯められていきます。どんどんたまり、脂肪の倉庫がいっぱいになると、血液にあふれ出てきて、血液中の脂質や血糖の値が高くなります。血液中に余分な血糖や脂質が多いと、血管の壁が厚くなったり、血管が固くなる「動脈硬化」を起こす材料を、全身にせつせと運んでいるということになります。

脂肪の倉庫にどれだけ貯めることができるのかは、個人差があります。血液の中身は見た目の体格だけでは分かりません。血液検査をして、血液の中心を確認し、自分にはまだ余裕があるのか、脂質や血糖があふれ出しているのかを知ることが大切です。

今年も特定健診が行われます。自分の身体を知る機会として、対象の方は受診してください。市国保加入の方には7月初旬に受診券を送付予定です。他の医療保険に加入の方は、それぞれの医療保険者にお問い合わせください。

市保健師 前田厚美