

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 |
|----------|---------|-------------|
| 6月15日(火) | 坂野公民館 | 午後1時30分～2時 |
| 6月25日(金) | 市保健センター | 午前9時30分～10時 |
| 7月6日(火) | 市保健センター | 午後1時30分～2時 |

【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。

◆子育てポンプコくらぶ◆

| 日程 | 場所 | 内容 | 受付時間 |
|----------|---------|-------|-------------|
| 6月15日(火) | 坂野公民館 | 七夕かざり | 午後1時30分～2時 |
| 6月16日(水) | 市保健センター | 七夕かざり | 午前9時30分～10時 |
| 7月6日(火) | 市保健センター | 七夕かざり | 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◆

3～4か月児健診

1歳6か月児健診・3歳5か月児健診

| 健診の種類 | 該当児 | 日程 | 受付時間 |
|----------|-------------------|----------|---------------|
| 3～4か月児健診 | 平成22年1月23日～3月16日生 | 6月16日(水) | 午後1時20分～1時50分 |
| 1歳6か月児健診 | 平成20年12月生 | 6月22日(火) | 午後1時10分～1時40分 |
| 3歳5か月児健診 | 平成19年1月生 | 6月23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。

◆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！

※6月の各会場では、血糖測定(随時血糖)を行っています。
食事は通常通りとって来てください。

【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 |
|----------|---------|-----------------|
| 6月7日(月) | 和田島会館 | 午後1時30分～3時 |
| 6月8日(火) | 榊公民館 | 午前10時30分～11時30分 |
| 6月11日(金) | 建島会館 | 午前10時～11時30分 |
| 6月21日(月) | 坂野公民館 | 午後1時30分～3時 |
| 6月28日(月) | 市保健センター | 午後1時30分～3時 |

◆健康講座◆

血圧講座 食生活を振り返ろう

血圧が高い方むけ食事のお話



【講師】 市保健センター 管理栄養士

| 日程 | 場所 | 受付時間 | 終了時間 |
|----------|---------|------------|---------|
| 6月29日(火) | 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 ※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・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。

管理栄養士 一口メッセージ

お酒と上手に付き合おう

「酒は百薬の長」と言われるように、上手に飲めば、ストレス解消や疲労回復などに役立ちます。しかし、これは適量を飲んだ場合です。お酒は肝臓で分解されるため、飲み過ぎは肝臓に負担をかけます。また、高血圧や肥満、糖尿病などの原因にもなります。お酒を薬にするか、毒にするかは飲み方に大きく影響されるのです。

まずは、お酒と上手につき合う方法を知りましょう。

① 適量を知る

日本人の適量は、1日平均純アルコールで約20gとされています。これはビールなら500ml、日本酒なら1合、焼酎なら100cc程度です。ちなみに、肝臓は純アルコール60g以上を1日で分解することができません。

② 脂っこい料理は避ける

お酒自体のエネルギーが高いのに、脂っこい料理と一緒に食べると、肥満につながります。おつまみは、野菜や海藻などを多く使った料理でヘルシーに。

③ 夜遅くまで飲まない

肝臓で日本酒1合を分解するのに、3時間以上かかります。夜中までお酒を飲んでしまうと、本人は睡眠中でも、肝臓はフル回転になってしまい休めません。

④ 週に2日は休肝日を

毎日お酒を飲んでいると、肝臓が休む暇がなく、機能の低下を招きかねません。週に2日は肝臓を休ませるのが理想です。これから暑くなり、ビールがおいしく感じる季節ですが、これらのことを参考に、上手にお酒と付き合いましょう。

市管理栄養士 新田 由香里