

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◆ ※料金は無料です。

日 程	場 所	受付時間
7月9日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
7月20日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
7月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
8月3日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会(7～9か月児を同時に行います)</small>

※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。

◆子育てポンプンくびぶ ◆ ※料金は無料です。

日 程	場 所	内 容	受付時間
7月9日(金)	立江公民館	七夕かざり	午後1時30分～2時
7月20日(火)	坂野公民館	毛布でゆらゆら バルーンあそび	午後1時30分～2時
7月21日(水)	市保健センター	紙あそび	午前9時30分～10時
8月3日(火)	市保健センター	お絵かきあそび	午後1時30分～2時

【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つくりを行います。

◆3～4か月児健診・9～10か月児健診 ◆ ※料金は無料です。 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3月17日～4月22日生	7月22日(木)	午後1時20分～1時50分
9～10か月児健診	平成21年8月28日～10月10日生	7月21日(水)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成21年1月生	7月27日(火)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成19年2月生	7月28日(水)	午後1時10分～1時40分

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

◆マタニティくびぶ ◆

日 程	場 所	時 間
7月12日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

パパの参加も
おまちしております。

【内 容】安産に向けての体づくり
【講 師】あゆみマタニティルーム 助産師 永井人美先生
【対象者】小松島市在住の妊婦さん
※母子健康手帳をご持参ください。準備の都合がありますので参加ご希望の方は、7月8日(木)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、
どなたでも無料で参加できます！

※7月の各会場(市保健センターを除く)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
7月12日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
7月16日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
7月20日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
7月26日(月)	児安公民館	午後1時30分～3時
8月2日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
8月3日(火)	金磯会館	午前10時～11時30分

※立江公民館、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。

◆健康講座◆

※受講料は無料で申し込み不要です。

血圧講座 血圧が高い方むけ運動のお話・実技

【講 師】徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部
准教授 三浦 哉 先生

日 程	場 所	受付時間	終了時間
7月16日(金)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時30分

※水分補給の飲み物をお持ちになり、運動できる服装・靴でお越しください。

保健師 一口メッセージ

夏は、
お酢を味方!

暑い・冷房でだるい・食べたくない・・・そんな季節がやってきました。そんな時、お酢を使ってみませんか。お酢には、つぎの効果があります。

1. 疲労回復効果・・・疲労によつて蓄積する乳酸の代謝を促進し、疲れをたまりにくくします。
2. 食欲増進・便秘予防効果・・・唾液の分泌を促進したり、胃腸の働きを活発にします。
3. カルシウム吸収の促進・・・食べた食品のカルシウムを体に吸収しやすい構造に変え、吸収率をアップさせます。

その他にも、高血圧予防、むくみ予防、風邪予防等、元気に過ごすための様々な効用をお酢は持っているのです。とはいえ、お酢は刺激物にあたります。飲用でないお酢はそのまま飲まないよう注意しましょう。商品名は「〇〇酢」となっていますが、表示をよく見ると、お酢の成分は入っておらず、清涼飲料水(ジュース)ということもあります。

また、お酢を使った料理といえば、「お寿司」ですが、お酢、砂糖、塩はどれくらいの分量で作っていますか? 徳島県のお寿司は、甘いと言われています。3合の米に対して、お酢大さじ3杯半、砂糖大さじ2杯、塩小さじ1杯が目安です。お酢が体に良くても砂糖や塩を同時に多く摂っては、元も子ありません。分量に気をつけて、この夏お酢を賢く取り入れましょう。

市保健師 勢井陽子

【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。