

# 保健だより



## 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
3月11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
3月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
4月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 ※離乳食講習会(7～18か月児)を同時に行います。

## 【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。

## 子育てポンポコクラブ ※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
3月16日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
4月5日(火)	お絵かき	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
3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
9～10か月児健診	平成27年5月18日～平成27年6月16日生	3月16日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当され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9月生	3月22日(火)	
3歳5か月児健診	平成24年10月生	3月23日(水)	

【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
3月14日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
3月15日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
3月18日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
3月28日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
3月28日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
4月4日(月)	和田島公民館	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。

## 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しめたい方、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
3月29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。

## 保健師一口メッセージ



### 放置されがち尿酸値

血液中の尿酸値が7.0mg/dL以上を高尿酸血症といえます。放っておくと痛風や尿路結石、腎障害、動脈硬化などの原因となります。重大な事態になる前にしっかりと尿酸値を下げるのが大切です。

尿酸は、プリン体を代謝した結果生じる老廃物です。プリン体の2割は食事から摂取し、残る8割は体内でつくられています。プリン体からつくられた尿酸は、体内で一定量ためられ、余分な尿酸は尿・便から体外に排せつされます。この尿酸の産生と排せつのバランスがくずれると尿酸値が上がります。

尿酸値を下げるための工夫として、①肥満の解消(減量・運動) 肥満は尿酸を過剰産生したり、排せつ低下させ高尿酸血症になりやすいので、過食に注意し標準体重を目標に減量・運動をすることが大切です。

②プリン体の過剰摂取を控える 肉・魚などはプリン体が多いので摂取量に注意しましょう。

③尿のアルカリ化で排せつを促進 アルカリ性食品(野菜や海藻)を積極的に摂取したり、水分摂取(1日の目安量2L)をして尿酸を体外へ排せつしやすくしましょう。

④飲酒制限(1日の目安量日本酒1合、ビール500ml) アルコールの習慣的な過剰飲酒はプリン体産生を促進してしまつたため適量を摂取しましょう。

健康診断など検査の結果、尿酸値が高い場合は、医療機関に受診しましょう。

市保健師 小西 貴子