

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.
 i-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
9月14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
9月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
10月2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。

子育てポンポくらぶ ※料金は無料です

1歳から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)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
9月19日(水)	エプロンシアター	午前9時30分～10時
10月2日(火)	運動会	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

乳幼児健診 ※料金は無料です

健診の種類	該当児	日程
3～4か月児健診	平成30年5月1日～ 平成30年6月12日生	9月12日(水)
9～10か月児健診	平成29年11月1日～ 平成29年12月13日生	9月13日(木)
1歳6か月児健診	平成29年3月生	9月25日(火)
3歳5か月児健診	平成27年4月生	9月26日(水)

受付時間 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。

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料、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】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等
 【講師】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時間
9月5日(水)	午前9時45分～10時15分	午前11時30分

【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。
 *水分補給できる飲み物を持参し、運動できる服装・靴で参加ください。

●気になるコレステロールと中性脂肪

【内容】高脂血症になる原因、高脂血症を予防する生活のポイント
 【講師】徳島大学病院 内分泌・代謝内科 吉田 守美子 先生

日程	受付時間	終了時間
9月7日(金)	午後1時～1時30分	午後3時

【場所】市保健センター

市管理栄養士 近藤 知穂

暑い夏、暑く寝苦しい夜が続く、夏の疲れも出てくる頃、しっかりと眠って疲れをとりたいものですね。ただ眠るだけではない、質の良い睡眠をとることが大切です。よりよい睡眠をとるための睡眠と食事の関係についてご紹介します。

ポイント1つめは食事時間です。食後は消化のため胃腸が活発に動き、なかなか寝付けず安眠の妨げになってしまいます。質の良い睡眠を得るためには、睡眠の3時間前までに食事を済ませておきましょう。

ポイント2つめは質の良い睡眠に欠かせない栄養素「トリプトファン」です。トリプトファンは睡眠ホルモンであるメラトニンを作り、睡眠を促進します。トリプトファンは体内で作ることのできない必須アミノ酸であり、食事からの摂取が必要です。魚類・肉類・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれるため、バランスの良い食事を心がけましょう。

ポイント3つめはカフェインです。カフェインには入眠や深い眠りの妨げになる覚醒作用があり、この作用は3時間程度持続します。就寝前3～4時間以内にコーヒーや紅茶、栄養ドリンクなどのカフェインを含む飲み物を飲むことは控えましょう。

少しの工夫で得られる質の良い睡眠。ご自身の生活をぜひ見直してみましよう。



パパの参加もお待ちしております!

マタニティくらぶ

※料金は無料です

1歳から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)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	場所	時間
9月27日(木)	市保健センター	午後1時30分～3時30分

【対象者】市内在住の妊婦さん

【内容】安産に向けての体づくり(骨盤ケア、妊娠中の生活について、栄養の話)

【講師】あゆみマタニティールーム助産師 永井 人美 先生
 保健師・管理栄養士

*母子健康手帳をご持参のうえ、体操できる服装(ズボン)でお越しください。
 参加ご希望の方は、市保健センター(☎32・3551)へ9月21日(金)までにお申し込みください。

先天性股関節脱臼検診

※料金は無料です

日程	場所	受付時間
9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
 *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。

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
9月10日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
9月18日(火)	芝田多目的研修センター	
9月21日(金)	市総合福祉センター	

*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。

栄養士一口メッセージ

睡眠と食事

暑く寝苦しい夜が続く、夏の疲れも出てくる頃、しっかりと眠って疲れをとりたいものですね。ただ眠るだけではない、質の良い睡眠をとることが大切です。よりよい睡眠をとるための睡眠と食事の関係についてご紹介します。

ポイント1つめは食事時間です。食後は消化のため胃腸が活発に動き、なかなか寝付けず安眠の妨げになってしまいます。質の良い睡眠を得るためには、睡眠の3時間前までに食事を済ませておきましょう。

ポイント2つめは質の良い睡眠に欠かせない栄養素「トリプトファン」です。トリプトファンは睡眠ホルモンであるメラトニンを作り、睡眠を促進します。トリプトファンは体内で作ることのできない必須アミノ酸であり、食事からの摂取が必要です。魚類・肉類・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれるため、バランスの良い食事を心がけましょう。

ポイント3つめはカフェインです。カフェインには入眠や深い眠りの妨げになる覚醒作用があり、この作用は3時間程度持続します。就寝前3～4時間以内にコーヒーや紅茶、栄養ドリンクなどのカフェインを含む飲み物を飲むことは控えましょう。

少しの工夫で得られる質の良い睡眠。ご自身の生活をぜひ見直してみましよう。