

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
11月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
11月9日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
12月4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。

子育てポンポコクラブ ※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
11月6日(火)	マラカス作り	午後1時30分～2時
11月21日(水)	親子でふれあい遊び	午前9時30分～10時
12月4日(火)	クリスマスツリー作り	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	受付時間
3～4か月児健診	平成30年7月26日～平成30年8月31日生	12月5日(水)	各健診共通
9～10か月児健診	平成30年2月1日～平成30年3月6日生	12月6日(木)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成29年5月生	11月27日(火)	※該当されるお子様には個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成27年6月生	11月28日(水)	※母子健康手帳をご持参ください。

【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
11月12日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
11月16日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
11月19日(月)	コミュニティーセンター新開会館	午後1時30分～3時
11月20日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
11月26日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
	市保健センター	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 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 など
【講師】フィットネスアドバイザー 黒川 由紀 先生



日程	受付時間	終了時間
11月22日(木)	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

特定健診で動脈硬化を
チェックしましょう

「動脈硬化」とは、よく耳にする言葉ですが、動脈の血管が老化して硬くなるだけでなく、血管の内側に脂肪等がこびり付いて血管が狭くなったり脆くなったりして、血液の流れが悪くなった状態です。ちょうど古い水道管が汚れて詰まったり、さびて割れるのと同じ状態です。これらの血管変化は、自覚症状のないまま進行するため、気が付かず放置してしまい、突然、心筋梗塞や脳卒中など、命にかかわるような重大な病気が引き起こされる危険性があります。

動脈硬化には非常に多くの要因が関係しており、こうした要因を「動脈硬化の危険因子」と言います。危険因子には加齢や性別、家族歴など自分ではどうにもならないものから、糖尿病・高血圧・脂質異常・肥満・喫煙など、生活習慣の改善で進行を遅らせることができるものもあります。危険因子が多いほど、動脈硬化が急速に進行します。

特定健康診査は、コレステロールや血糖値、血圧値、肥満などに動脈硬化と関連の深い危険因子について知ることができ、健診です。小松島市国保加入者で受診券が届いた方は12月末までに各医療機関で受診することができます。それ以外の方は、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。手遅れにならないように普段から血液データをチェックすることが大切です。

市保健師 加藤 優子