

# 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
11月14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
11月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
11月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
12月2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。

## ◆子育てポンプくらぶ◆

日程	会場・内容	受付時間
11月14日(金)	立江公民館 葉っぱで遊ぼう!	午後1時30分～2時
11月18日(火)	坂野公民館 秋の作品づくり	午後1時30分～2時
11月19日(水)	市保健センター お遊戯・音楽あそび	午前9時30分～10時
12月2日(火)	市保健センター クリスマス会	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)が集まって遊ぶ教室です。

## ◆3～4か月児健診・9～10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
3～4か月児健診	平成20年7月9日～8月17日生	11月20日(木)
9～10か月児健診	平成19年12月12日～平成20年1月31日生	11月13日(木)
1歳6か月児健診	平成19年5月生	11月25日(火)
3歳5か月児健診	平成17年6月生	11月26日(水)

【場所】 市保健センター

【受付時間】 午後1時30分～2時

【料金】 無料 ※母子健康手帳を持ってお越しください。

## ◆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  
※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
11月10日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
11月17日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
11月18日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
11月21日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
12月1日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
12月2日(火)	金磯会館	午前10時～11時30分

※立江公民館、コミュニティセンター新開会館、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◆

### \*「ウエストを1cm縮める運動」\*

【講師】 FNCパーソナルトレーナー  
健康運動指導士 井上 澄 先生

日程	場所	受付時間	終了時間
11月11日(火)	市保健センター	午後1時～ 午後1時30分	午後3時30分

【受講料】 無料

※運動をします。タオル持参、動きやすい服装で参加ください。

※「管理栄養士ワンポイントアドバイスコーナー」があります。※申し込み不要。ただし託児を希望される方は事前に市保健センター(☎32・3551)までお申し込みください。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】  
専用電話 (☎33・2581) まで。

【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)

## 保健師 一口メッセージ

健康のため、生活を変えたいと思ってるあなたへ

健診後やせなくてはと思っても無理はしたくないし、「ダイエット法はいろいろありすぎて…」と放置してはいませんか? 肥満の原因は基本的には食べすぎと運動不足ですが、間食や夜食が習慣で太った人、太った人、体を動かすのが苦手な人など、肥満になった背景は人それぞれです。そのため、生活のここを変えたら減量できるポイントも人それぞれ必ずあるものです。このポイントを見つけるには、

- ▼毎日歩数を記録する。
- ▼行動日記や食事日記をつける。
- ▼体重を毎日記録する。

などの方法があります。皆さんは朝起きて出かけるまでに、洗顔したり、服を着替えるのに考えながらしていますか。たぶん無意識の流れ作業になっているのではないのでしょうか。この無意識の流れ作業がまさに生活習慣です。

日本栄養士会の中村次会長は、生活習慣改善のプロセスとして、  
①正しい知識を身に付ける「知識化」  
②健康と生活習慣を意識する「意識化」  
③行動を変える「行動化」  
④変化を持続する「継続化」  
⑤変化を習慣にする「習慣化」  
の5つを挙げています。意識して起こした行動を継続させるのはむずかしく、1日2日できなくても気にしない気楽さを持って「こんな風にならばいい」と思えば長続きするのではないのでしょうか。

市保健師 広峰 妙