

# 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	会場・内容	受付時間
10月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
10月8日(水)	和田島会館	
10月21日(火)	坂野公民館	
10月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
11月4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
10月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
10月15日(水)	ミニ運動会(しおかぜ公園) 魚釣り遊び、風船、ダンス、手遊びをします。 ※外で遊びますので、水筒や帽子などを用意してください。	
10月21日(火)	坂野公民館	
11月4日(火)	市保健センター	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・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5月10日～7月8日生	10月16日(木)
1歳6か月児健診	平成19年4月生	10月28日(火)
3歳5か月児健診	平成17年5月生	10月29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。

日程	場所	受付時間
10月6日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
10月7日(火)	金磯会館	
10月10日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
10月20日(月)	坂野公民館	
10月27日(月)	市保健センター	

※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。

## ◆麻しん・風しんの予防接種は受けましたか？◆

平成18年4月から麻しん・風しんは満1歳と小学校入学前の2回予防接種を受けることになっています。  
また、昨年の10～20代を中心とした麻しんの流行をうけて、今年から5年間の経過措置として、中学1年生と高校3年生に相当する年齢で予防接種ができるようになりました。まだ接種を受けていない方は、早めに受けましょう。

期	該当者
1期	満1歳(1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日まで)
2期	平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人
3期	平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの人
4期	平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの人

1期の対象者は該当年齢内に、2期・3期・4期の人は来年3月31日までに接種を受けてください。該当年齢を過ぎると任意接種となり、全額(9,950円)自己負担となります。予防接種手帳または個別通知で確認し、実施医療機関へ電話予約してください。

お問い合わせは、市保健センター(☎32・3551)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)

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

## 管理栄養士 一口メッセージ

### 骨を強くする食事

骨粗しょう症は、骨の中身がスカスカになり、すが入ったようになる病気です。閉経後の女性や高齢者に多くみられ、進行すると背中や腰に痛みが出たり、骨折しやすくなります。高齢期の骨折は「寝たきり」につながる場合もあるので、注意が必要です。

### 骨を強くするポイント

▼カルシウムをたっぷり取る  
骨の重要な成分であるカルシウム。成人が一日に必要なカルシウムの目安量は600mgといわれていますが、不足しがちな栄養素なので、まずは今日より200mgプラスすることから始めましょう。

カルシウムを多く含む食品(目安量)	
牛乳200mg…220ml	木綿豆腐1/2丁…180mg
納豆1パック…45mg	イワシ丸干し1尾…88mg
ヒジキ(乾)5g…70mg	小松菜1/3束…100mg

ただし、血圧が高い方は、塩分の高い小魚類を控えたり、脂肪の気になる方は低脂肪牛乳を選ぶなど、工夫してとりましょう。

### ▼効率よくとるために

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素なので、吸収をよくするビタミンD(サケ、サバ、干しいたけなどに多く含まれる)や、ビタミンK(納豆、ホウレン草、ブロッコリーなど)と一緒にとると効果的です。また、インスタント食品やスナック菓子などに含まれるリンは、カルシウムの吸収を阻害するので、注意しましょう。丈夫な骨は、カルシウムだけではつくれません。特定の食品ばかりとるのではなく、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

市管理栄養士 四宮裕美子