



## 【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。



## 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
7月 5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
7月 8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
7月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
8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
7月 5日(火)	七夕かざり	午後1時30分～2時
7月20日(水)	魚つり	午前9時30分～10時
8月 2日(火)	小麦粉粘土	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
1歳6か月児健診	平成27年1月生	7月26日(火)	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。
3歳5か月児健診	平成25年2月生	7月27日(水)	
9～10か月児健診	平成27年9月17日～平成27年11月3日生	8月 3日(水)	
3～4か月児健診	平成28年3月24日～平成28年5月4日生	8月 4日(木)	

【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
7月11日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
7月15日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
7月19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
7月25日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
7月25日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
8月 1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。  
※立江公民館では、理学療法士の先生による運動講座を行います。動きやすい服装でお越しください。

## 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、ストレッチ体操

【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
7月 8日(金)	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。

## 管理栄養士一口メッセージ

### 夏バテ予防は食生活から

いよいよ夏本番。暑さで体がだるく、食欲が低下しやすい季節です。そこで、夏バテを予防する食生活のポイントをご紹介します。

#### ●バランスの良い食事

夏バテを予防するには、バランスの良い食事を心がけ、しっかりと栄養をとることが大切です。そうめんやうどんを食べる場合も単品にはせずに、肉や魚、野菜などをプラスしましょう。野菜に含まれるビタミンCには、暑さや温度差などのストレスに対して抵抗力を高める働きがあります。

#### ●食欲をそそる工夫

すだちやレモンなどのかんきつ類、唐辛子やしょうがなどの香辛料を使うことで、味覚が刺激され、食欲の増進につながります。

#### ●水分補給の注意点

夏場の水分補給は大切ですが、スポーツドリンクには糖分が含まれているため注意が必要です。運動や野外活動時には有効ですが、日常生活での水分補給として多用していると、夏バテや肥満の原因になってしまいます。毎日の食生活に必要な栄養を補い、夏バテしない体づくりを心がけましょう。

市管理栄養士 近藤 知穂