

保健だより



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
8月16日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
8月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
9月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

【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。

子育てポンポコくらぶ ※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
8月17日(水)	絵本読み聞かせ	午前9時30分～10時
9月6日(火)	シャボン玉	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2月生	8月23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3月生	8月24日(水)	

【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
8月5日(金)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
8月15日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
8月15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
8月22日(月)	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 ※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
8月16日(火)	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。



保健師一口メッセージ

「健診で見つかる
中性脂肪高値」

健診でよく見かける脂質異常のひとつに、高値の中性脂肪があります。

中性脂肪には、主に食物から摂取された脂肪によるものと肝臓自身で作れ出す中性脂肪があり、肝臓を経由して全身をまわっています。この中で、食事からの脂肪の過剰摂取、メタボや高血糖状態による肝臓での合成促進、アルコールなどの過剰摂取で肝臓の機能が低下すると、脂肪を調節する能力が低下して、血液中の中性脂肪の値が高くなります。

中性脂肪の基準値は、空腹時149mg/dl以下、食後199mg/dl以下です。

中性脂肪が高値になると、血管の動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳血管疾患などのリスクが高まります。

中性脂肪が高値の場合は、生活習慣の改善と数値によっては病院受診が必要です。生活の取り組みとして、食事の脂肪量を減らす（油を使う揚げ物料理を減らす、洋菓子を控えるなど）、肥満の解消（体重計測、体を動かして食べ過ぎを抑える）などがあります。

中性脂肪の値は、血液検査でわかります。年に1回は健診や人間ドックなどを受け、自分の数値を確認してみましょう。

市保健師 渡邊 静香