

保健だより



【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.
 i-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
9月13日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
9月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
10月1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)とその保護者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
9月18日(水)	エプロンシアター	午前9時30分～10時
10月1日(火)	ミニ運動会	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
3～4か月児健診	令和元年5月1日～ 令和元年6月11日生	9月11日(水)
9～10か月児健診	平成30年11月1日～ 平成30年12月10日生	9月12日(木)
1歳6か月児健診	平成30年3月生	9月24日(火)
3歳5か月児健診	平成28年4月生	9月25日(水)

受付時間 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。

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

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、ストレッチ体操等
 【講師】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時間
9月10日(火)	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。
 *水分補給できる飲み物を持参し、運動できる服装・靴で参加ください。

●知って得する! コレステロールを下げる方法

【内容】高コレステロール血症を防ぐ日常のポイントについて・薬物療法について
 【講師】徳島大学病院 内分泌・代謝内科 吉田 守美子 先生

日程	受付時間	終了時間
9月6日(金)	午後1時～1時30分	午後3時

【場所】市保健センター

市保健師 加藤 優子

⑤年に一度は健診を受けて、尿酸値をチェックする。

④肉や魚介類の過剰摂取に気を付け、野菜や海藻、きのこ類をたくさん摂る。(野菜等は尿酸の排泄を促進する。)

③水分をたっぷり摂る。(1日1.5～2ℓ)

②アルコールは控える。(アルコールは尿酸の排泄を妨げる。)

①肥満を解消する。(肥満は尿酸を産生しやすく、排泄しにくい状態。)

尿酸値を上げない生活を心がけましょう。

高尿酸血症が問題となるのは、痛風のみならず、血管の動脈硬化を促進し、狭心症や心筋梗塞、腎臓病を引き起こす一因ともなります。

尿酸値を上げる生活習慣は、高尿酸血症が問題となるのは、痛風のみならず、血管の動脈硬化を促進し、狭心症や心筋梗塞、腎臓病を引き起こす一因ともなります。

尿酸は、尿に、一部は便に排泄されますが、排泄が不十分であったり、材料となるプリン体を含む食品をたくさん食べると、血液中に尿酸が増加します。血液検査で尿酸値が7.0mg/dl以上を「高尿酸血症」といい、持続すると血液中の尿酸が固まって結晶を作り、関節などに溜まって激しい痛みを起す「痛風発作」を発症します。

私たちの身体を構成している細胞は、絶えず更新されていて、古くなった細胞は壊され処分されます。このような身体の更新代謝の過程で生まれる老廃物を「尿酸」といいます。また、食品の中にも含まれるプリン体という物質が肝臓で分解された時も尿酸を生じます。

尿酸の大部分は尿に、一部は便に排泄されますが、排泄が不十分であったり、材料となるプリン体を含む食品をたくさん食べると、血液中に尿酸が増加します。血液検査で尿酸値が7.0mg/dl以上を「高尿酸血症」といい、持続すると血液中の尿酸が固まって結晶を作り、関節などに溜まって激しい痛みを起す「痛風発作」を発症します。

高尿酸血症について

パパの参加もお待ちしております!

マタニティくらぶ ※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)とその保護者の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	場所	時間
9月26日(木)	市保健センター	午後1時30分～3時30分

【対象者】市内在住の妊婦さん
 【内容】安産に向けての体づくり(骨盤ケア、妊娠中の生活について、栄養の話)
 【講師】あゆみマタニティールーム助産師 永井 人美 先生
 保健師・管理栄養士
 ※母子健康手帳をご持参のうえ、体操できる服装(ズボン)でお越しください。参加ご希望の方は、市保健センターへ9月20日(金)までにお申し込みください。

先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	場所	受付時間
9月18日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児
 ※母子健康手帳、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、フェイスタオルをご持参ください。

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、保健師および管理栄養士による個別相談

日程	場所	時間
9月9日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
9月17日(火)	芝田多目的研修センター	
9月20日(金)	市総合福祉センター	

※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。

保健師一口メッセージ