

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
11月8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
11月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
12月3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とその保護者(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
11月20日(水)	親子で手遊び	午前9時30分～10時
12月3日(火)	クリスマスツリー作り	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
3～4か月児健診	令和元年7月16日～令和元年8月25日生	12月4日(水)	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。
9～10か月児健診	平成31年1月21日～平成31年3月5日生	12月5日(木)	
1歳6か月児健診	平成30年5月生	11月26日(火)	
3歳5か月児健診	平成28年6月生	11月27日(水)	

【場所】市保健センター

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

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操 など
【講師】ボディクリエイター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時間
11月7日(木)	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。

●あなたも「かくれ糖尿病」かも？

【内容】糖代謝のメカニズムについて、糖尿病を防ぐ生活のポイントについて
【講師】南徳島クリニック 天満 仁 先生

日程	受付時間	終了時間
11月21日(木)	午後1時～1時30分	午後3時

【場所】市保健センター

国民栄養調査では、運動習慣者の定義について10分程度以上の運動について、週2回以上実施し、1年以上持続している方としています。しかし、今まで運動習慣のない方が、急に運動を始めようとする、心臓や関節への負担が増え、身体のトラブルを起こすおそれもあるため、自分の健康状態をよく把握した上で、無理のない程度の運動から始めることをお勧めします。

運動をよく行っている方は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、運動がメンタルヘルスの改善や生活の質の改善に効果があることが認められています。

生活習慣病を予防するために、10分程度の歩行を1日数回行う程度でも効果が期待できます。また、家事や庭仕事、通勤のための歩行など日常生活活動も健康な生活をおくるために欠かせない活動のひとつです。

運動をスポーツと捉えると構えてしまいがちですが、日常生活活動も運動と捉えれば、運動をする機会は増えていきます。例えば、買い物時にスーパーの中を多く歩いたり、掃除の範囲を広げたり、エレベーターより階段を使う等の工夫で一日の運動量は増加します。

保健センターでは、月に1度、内臓脂肪撃退運動教室を行っています。運動初心者の方でも馴染みやすい椅子に座って行う運動教室です。興味のある方はぜひご参加ください。

保健師 森 路 佳

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。



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
11月11日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
11月15日(金)	市総合福祉センター	
11月18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
11月19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
11月25日(月)	児安公民館	
		市保健センター

※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

あなたは運動習慣がありますか？

国民栄養調査では、運動習慣者の定義について10分程度以上の運動について、週2回以上実施し、1年以上持続している方としています。しかし、今まで運動習慣のない方が、急に運動を始めようとする、心臓や関節への負担が増え、身体のトラブルを起こすおそれもあるため、自分の健康状態をよく把握した上で、無理のない程度の運動から始めることをお勧めします。