

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
12月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
12月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10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.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。

子育てポンポくらぶ ※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
12月18日(水)	クリスマス会	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター

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
12月11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。

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30年6月生	12月24日(火)	各健診共通 午後1時20分～1時40分
3歳5か月児健診	平成28年7月生	12月25日(水)	

【場所】市保健センター

※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。



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
12月12日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
12月13日(金)	建島会館	
12月20日(金)	坂野公民館	

※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

※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 など

【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
12月6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。

保健師一口メッセージ

骨粗しょう症

予防のために

骨粗しょう症は、骨がもろくなつて骨折しやすい状態をいいます。加齢や女性ホルモンの低下等が関係していますが、食生活の偏りや運動不足、過度の飲酒等も影響します。

骨粗しょう症予防のために

1. 骨の主成分であるカルシウムは、牛乳、大豆製品、野菜などに多く含まれています。1日あたり、大人の方は牛乳200ml、大豆製品110g、野菜350g以上を摂取しましょう。また、ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがありますので、カルシウムと一緒に摂取すると効果的です。ビタミンDは、魚介類やきのこ類等に多く含まれます。1日あたり魚介類は50g、きのこ類は50gの摂取が望ましいとされています。
2. 骨は運動によって刺激を受けると骨を作る細胞が活発になり強くなる性質があります。紫外線の当たりすぎに注意しながら30分程度の散歩に出かける等積極的に外出する機会を作ってみましょう。
3. 過度の飲酒は、胃腸の働きや消化液の分泌を低下させ、カルシウムの吸収を妨げるものになります。飲酒される方は適度な飲酒、一日平均純アルコール20g程度「ビールは500ml、日本酒は1合」等が目安になります。

市保健師 井上 有紀子