

# 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
1月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
1月10日(金)	立江公民館	
1月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
2月4日(火)		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
1月7日(火)	新聞紙で遊ぼう	午後1時30分～2時
1月15日(水)	手作りおもちゃ	午前9時30分～10時
2月4日(火)	豆まき(節分)	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8月26日～令和元年10月15日生	1月15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3月6日～平成31年4月15日生	1月16日(木)	
1歳6か月児健診	平成30年7月生	1月28日(火)	
3歳5か月児健診	平成28年8月生	1月29日(水)	

【場所】市保健センター

## 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

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操 など

【講師】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時間
1月8日(水)	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。  
※小松島市民が対象です。

### ●健康寿命と高血圧の関係

【内容】血圧が高くなる仕組み、高血圧を防ぐ生活のポイントについて

【講師】徳島赤十字病院 瀬野 明穂 先生

日程	受付時間	終了時間
1月9日(木)	午後1時～1時30分	午後3時

【場所】市保健センター 共催 徳島赤十字病院

睡眠時無呼吸症候群の改善には、減量や禁煙、禁酒が有効であるといわれています。肥満の人は減量することで無呼吸の程度が軽減されることが多く、食生活や運動などが生活習慣の改善を心がけることが重要です。また、アルコールやニコチンは睡眠の質を悪化させるため、控える必要があります。

「もしかしたら、睡眠時無呼吸症候群かも？」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

市保健師 麻野 亜理沙

## 【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。

## マタニティくらぶ ※料金は無料です

参加ご希望の方は、市保健センターへ1月20日(月)までにお申し込みください。

日程	場所	時間
1月23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。

## 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!

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

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。

日程	場所	時間
1月17日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月20日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
1月21日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月27日(月)	児安公民館	
	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。

## 保健師一口メッセージ

「睡眠時無呼吸症候群について」

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠の障害となる病気の一つです。過体重や肥満等によって、空気の通り道である上気道が狭くなり、睡眠時に気道が詰まりやすく無呼吸になります。無呼吸を繰り返すことでこの病気を発症し、高血圧や糖尿病、不整脈、脳卒中、虚血性心疾患、歯周疾患などの危険性を高めます。睡眠時無呼吸症候群の症状には、大きないびきや夜間の頻尿、日中の強い眠気、疲労感などがあります。