

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
2月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3月3日(火)		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 / FAX32・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10月16日～令和元年11月20日生	2月20日(木)	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4月16日～令和元年5月27日生	2月27日(木)	
1歳6か月児健診	平成30年8月生	2月26日(水)	
3歳5か月児健診	平成28年9月生	2月25日(火)	

【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

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



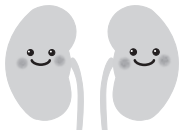
日程	受付時間	終了時間
2月7日(金)	午後1時15分～1時45分	午後3時

【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。

※小松島市民が対象です。



●あなたの腎臓大丈夫？

【内容】腎臓の働き、腎臓が傷む原因、腎臓を守る生活のポイントについて

【講師】徳島赤十字病院 山田 諭先生

日程	受付時間	終了時間
2月12日(水)	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

「生活習慣病」と聞くと、子どもには関係が無い病気と思われるかもしれませんが、実際には日頃の生活習慣による肥満や糖尿病、脂質異常症など、生活習慣病を発症する子どもたちもいます。心筋梗塞や脳卒中を起こす原因となる動脈硬化は子どもの頃から始まります。そのため、生活習慣が確立する前の乳幼児の段階から健康的な生活を維持していくことが大切です。

子どもの生活習慣病を防ぐ生活のコツ

- ①食事は1日3食規則的に、バランスよく食べましょう。
- ②おやつは食べる時間を決め、ジュースやお菓子の取り過ぎに注意しましょう。
- ※子どもは、血糖値を下げるホルモンであるインスリンを分泌するすい臓の働きが大人に比べて未熟です。砂糖を取り過ぎるとインスリン分泌が上手くいかず、将来糖尿病発症の誘因になります。おやつに含まれる砂糖の取り過ぎに注意しましょう。年齢別の砂糖の基準量は、1～2歳は1日5g以下、3～5歳は1日10g以下、6～8歳は1日15g以下です。
- ③しっかりと外遊びをして、体を動かしましょう。
- ④早寝早起きを心がけ、規則正しい生活リズムを確立しましょう。
- ⑤肥満・やせなどの体格を確認するために、母子健康手帳の発育曲線などを活用し、子どもの成長の様子を記録しましょう。

市保健師 阿部 里紗

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(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
2月19日(水)	紙芝居	午前9時30分～10時
3月3日(火)	ひな人形作り	午後1時30分～2時

【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！

【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
2月13日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
2月17日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
2月21日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分

※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

子どもの生活習慣病予防

「生活習慣病」と聞くと、子どもには関係が無い病気と思われるかもしれませんが、実際には日頃の生活習慣による肥満や糖尿病、脂質異常症など、生活習慣病を発症する子どもたちもいます。心筋梗塞や脳卒中を起こす原因となる動脈硬化は子どもの頃から始まります。そのため、生活習慣が確立する前の乳幼児の段階から健康的な生活を維持していくことが大切です。