

# 保健だより

新型コロナウイルス感染症の流行状況により各種相談・健診が中止となる場合があります。ご承知ください。

## 乳幼児相談 ※料金は無料です

育児相談、身体測定(1歳未満のお子さんのみ)を行います。母子健康手帳、バスタオルをご持参ください。

日程	場所	受付時間
10月 6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ヵ月児)を同時に行います。
10月 20日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10月 23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

## 子育てポンポコクラブ ※料金は無料です

就学前のお子さん(1歳以上の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
10月21日(水)	運動会	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター

【定員】子ども10人とその保護者

※申込制とさせていただきます。希望者は前日までに市保健センター(☎32・3551)までお申し込みください。

## 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
9～10ヵ月児健診	令和元年12月1日～令和2年1月12日生	10月21日(水)	午後1時10分～2時 ※2グループに分けて個人通知します。
3～4ヵ月児健診	令和2年6月21日～令和2年7月22日生	10月22日(木)	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。
1歳6ヵ月児健診	平成31年4月生	10月28日(水)	
3歳5ヵ月児健診	平成29年5月生	10月27日(火)	

【場所】市保健センター ※母子健康手帳、バスタオルをご持参ください。

## 健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料です

新型コロナウイルス感染症対応により **申込制** とさせていただきます。参加希望者は市保健センター(☎32・3551)までお申し込みください。【申込期間】10月6日(火)から

### ●内臓脂肪撃退運動教室

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等

【講師】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生

※年間計画とは一部日程を変更しています。ご承知ください。



日程	受付時間	終了時間	定員
11月 5日(木)	午後1時15分～1時45分	午後3時	20名
11月 26日(木)			20名

【場所】市保健センター

※水分補給のための飲み物を持参し、運動のできる服装・靴、**マスク着用**でご参加ください。

## 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!

生活習慣病や健診結果の見方等健康に関する相談を受け付けています

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

日程	場所	時間
10月 5日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
10月 8日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
10月 16日(金)	坂野公民館	
10月 26日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※健康手帳をお持ちの方は持参し、**マスク着用**でご参加ください。

## 保健師一口メッセージ

### 貧血予防は毎日の食事から

貧血とは赤血球に含まれる色素(ヘモグロビン)濃度が低下した状態をいいます。最も多い貧血の種類は鉄欠乏性貧血です。体内に含まれる鉄が減少してしまうと、ヘモグロビンも減り酸素を運搬する能力が低下してしまい、疲労感、頭痛、息切れなどの症状や運動機能の低下などを招くことになります。

貧血を予防するためには、毎日の食事から鉄分をとることが必要です。鉄分を多く含む食品には、レバー、カツオなどの赤身の魚、あさり、ひじき、ほうれん草などがあります。鉄の他にもヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質(魚、肉、卵、大豆製品など)や、鉄の吸収を高めるビタミンC(緑黄色野菜、果物など)の摂取も大切です。

偏った食事やダイエットによる食事制限で、栄養のバランスが乱れ貧血を起してしまうことがあります。また、女性の場合は、生理や妊娠などで多くの鉄を必要としますので、貧血を予防するためには、毎日3食バランスよく食べることを心がけましょう。

貧血であるかを知るには、健康診断などの血液検査でわかりますので、健康診断を受けてご自身のヘモグロビン値を確認することも大切です。

市保健師 井上 有紀子