

※各種相談・健診等の料金は無料です

乳幼児相談

1歳未満のお子様は身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子様の育児相談を行います。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
1月 8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
2月 2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。

乳幼児健診

健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	令和2年9月1日～令和2年10月10日生	1月21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、バスタオルをご持参ください。
9～10か月児健診	令和2年2月29日～令和2年4月14日生	1月14日(木)	
1歳6か月児健診	令和元年7月生	1月26日(火)	
3歳5か月児健診	平成29年8月生	1月27日(水)	

【場所】市保健センター

健康講座

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため **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(申込受付は1月12日(火)から)。

①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】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	定員
2月5日(金)	①午前9時45分～10時15分	午前11時30分	20名
	②午後1時15分～1時45分	午後3時	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。

②健康講座(各日とも定員30名)

【受付時間】午後1時から午後1時30分まで
 【終了時間】午後3時30分予定

日程	講座名	講師
1月22日(金)	高血圧と減塩の関係	徳島赤十字病院 循環器内科 吉田 浩一 先生
2月10日(水)	腎臓を守るための大切なお話	徳島赤十字病院 腎臓内科 山田 諭 先生

【場所】市保健センター 【共催】徳島赤十字病院

管理栄養士 近藤 知穂

揚げ物は小さく、細く切ると、油に触れる表面積が広くなり、吸油率が高くなります。大きめに揚げて、調理後に小さく切りわけましょう。
 ◆加工品や菓子類を選ぶ工夫
 栄養成分表示の脂質量をチェックする癖をつけると、どんな食品に油が多いのかがわかってきます。
 「見えない油」に注意しながら、うまく油と付き合ひましょう。

◆切り方の工夫
 揚げ物は小さく、細く切ると、油に触れる表面積が広くなり、吸油率が高くなります。大きめに揚げて、調理後に小さく切りわけましょう。
 ◆下ごしらえの工夫
 肉の脂身や皮を取り除くことで、半分以下の油がカットできます。油揚げや厚揚げは熱湯をかけて油抜きをしましょう。

◆「油」に関する実践できる「見えない油を減らす工夫」をご紹介します。
 「油は生きていくためには欠かせないものですが、摂りすぎれば肥満を招き、生活習慣病の原因となってしまいます。」
 「油は生きていくためには欠かせないものですが、摂りすぎれば肥満を招き、生活習慣病の原因となってしまいます。」
 「油は生きていくためには欠かせないものですが、摂りすぎれば肥満を招き、生活習慣病の原因となってしまいます。」

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。
 当日の体調が悪い場合(発熱や軽い風邪症状がある等)は参加をご遠慮ください。

先天性股関節脱臼検診

日程	場所	診察時間
2月 1日(月)	市保健センター	午前10時～11時

※該当されるお子様には個人通知をします。

【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、バスタオルをご持参ください。

子育てポンポくらぶ

1歳から就学前のお子様(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20日(水)	豆まき	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター

健康相談

小松島市に住民票のある方であればどなたでも参加できます!

生活習慣病や健診結果の見方など、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
1月15日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月18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19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月25日(月)	児安公民館	午後1時30分～3時
	市保健センター	

※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。

栄養士一口メッセージ

注意! 「見えない油」

油には「見える油」と「見えない油」があることをご存じですか?

「見える油」は植物油やバター等の普段調理に使う油のこと、「見えない油」は肉や加工品・菓子類等の食品に含まれている油のことです。

国が行っている国民健康栄養調査によると、日本人の摂取油のうち半分以上は「見えない油」から摂取していることがわかっています。脂っこい食事を控えているつもりでも、思わぬところで油を摂っている場合があるのです。

油は生きていくためには欠かせないものですが、摂りすぎれば肥満を招き、生活習慣病の原因となってしまいます。

そこで、「家庭で実践できる「見えない油を減らす工夫」をご紹介します。」

◆下ごしらえの工夫
 肉の脂身や皮を取り除くことで、半分以下の油がカットできます。油揚げや厚揚げは熱湯をかけて油抜きをしましょう。

◆切り方の工夫
 揚げ物は小さく、細く切ると、油に触れる表面積が広くなり、吸油率が高くなります。大きめに揚げて、調理後に小さく切りわけましょう。

◆加工品や菓子類を選ぶ工夫
 栄養成分表示の脂質量をチェックする癖をつけると、どんな食品に油が多いのかがわかってきます。

「見えない油」に注意しながら、うまく油と付き合ひましょう。

「見えない油」に注意しながら、うまく油と付き合ひましょう。

「見えない油」に注意しながら、うまく油と付き合ひましょう。