

乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについて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
4月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
5月2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

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）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
4月19日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
5月2日(火)	こいのぼり作り	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	平成28年11月17日～平成29年1月12日生	4月12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28年6月1日～平成28年7月10日生	4月20日(木)	
1歳6か月児健診	平成27年10月生	4月25日(火)	
3歳5か月児健診	平成25年11月生	4月26日(水)	

【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!

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
4月7日(金)	榊公民館	午前10時30分～11時30分
4月14日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
4月21日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
4月24日(月)	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。

【お知らせ】坂野公民館の健康相談は、平成29年度から第3金曜日となります。和田島公民館の健康相談は、公民館の改修工事のため、4月以降しばらくの間お休みさせていただきます。再開時には、広報でお知らせします。

- ・睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
- ・長時間携帯電話などの画面を見ると、光刺激が入ることで覚醒を助長し夜更かしの原因に
- ・加齢で徐々に短縮するなど必要な睡眠時間は人それぞれ異なります、日中眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番であることを知っておく
- ・睡眠に問題が生じて、日中の生活に悪い影響が出る場合は、早めに専門家に相談する
- ・起床直後の太陽の光と朝食は目覚めに重要
- ・適度な運動（激しい運動は逆効果）
- ・睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
- ・長時間携帯電話などの画面を見ると、光刺激が入ることで覚醒を助長し夜更かしの原因に
- ・加齢で徐々に短縮するなど必要な睡眠時間は人それぞれ異なります、日中眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番であることを知っておく
- ・睡眠に問題が生じて、日中の生活に悪い影響が出る場合は、早めに専門家に相談する

市保健師 渡邊 静香

保健だより



【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。



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
4月14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



良い睡眠で健康な生活

最近よく眠れていますか？
睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。そのため、睡眠時間が不足したり、睡眠の質が悪化したりすると、疲労が蓄積し生活リズムが乱れ、こころの健康や生活習慣病のリスクにつながるのとがわかっていきます。
本市の睡眠の現状をみると、40～74歳の市国保加入者を対象にした平成27年度特定健診受診者の結果では、「睡眠不足の者」の割合が27.5%で、県26.1%、国24.6%より高い状況でした。
厚生労働省では、睡眠の重要性について普及啓発するため、平成26年に「健康づくりのための睡眠指針2014」を提唱しています。その中から、生活改善のポイントをいくつかご紹介します。
・起床直後の太陽の光と朝食は目覚めに重要
・適度な運動（激しい運動は逆効果）
・睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
・長時間携帯電話などの画面を見ると、光刺激が入ることで覚醒を助長し夜更かしの原因に
・加齢で徐々に短縮するなど必要な睡眠時間は人それぞれ異なります、日中眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番であることを知っておく
・睡眠に問題が生じて、日中の生活に悪い影響が出る場合は、早めに専門家に相談する