

# 保健だより

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。

## 【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  
 市母子健康包括支援センター「おひさま」 ☎38・7500  
 Mail:hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp

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。

※各種相談・健診等の料金は無料です

## 乳幼児相談

日程	場所	受付時間
4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か月児)を同時に行います。
4月20日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

※1歳未満のお子様の身体測定、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。

## 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11月18日～令和3年1月14日生	4月14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、バスタオルをご持参ください。
9～10か月児健診	令和2年5月19日～令和2年7月5日生	4月15日(木)	
1歳6か月児健診	令和元年10月生	4月28日(水)	
3歳5か月児健診	平成29年11月生	4月21日(水)	

【場所】市保健センター

## 健康講座 ※小松島市民が対象です。

### ●内臓脂肪撃退運動教室(予約制:定員20名)

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。  
 同月に2回は参加できません。(申込受付は4月6日(火)から)。

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操など  
 【講師】4月 フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生  
 5月 ボディクリエイター 黒川 由紀 先生

※昨年度と午後の受付時間および終了時間が変更となっておりますのでご注意ください。

日程	受付時間	終了時間
4月30日(金)	①午前9時55分～10時15分	午前11時30分
	②午後1時10分～1時30分	
5月6日(木)	午後1時10分～1時30分	午後2時45分
5月18日(火)		

【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、運動のできる服装・靴、マスク着用でご参加ください。

## オンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談

※料金は無料です(ただし通信料は利用者負担です)

日程	内容	受付時間
4月22日(木)	3名 (①～③各1名)	①午前9時30分～10時 ②午前10時30分～11時 ③午前11時30分～正午

【対象者】小松島市に住民登録のある妊産婦、乳児のいる父母

※Web会議システム「Zoom」を使用して、自宅にしながら助産師さんに育児や妊娠中の相談ができます。ご希望の方は、「おひさま」へ4月16日(金)までに電話またはメールでお申し込みください。

## 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
4月5日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
4月8日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
4月16日(金)	坂野公民館	
4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

薬の効果は一代限り、減塩の効果は末代まで

塩分の取り過ぎは体に悪く、ということはよく知られています。日本人の食事摂取基準2020年版では、男性7.5g未満、女性6.5g未満を1日の塩分摂取目標量とされていますが、日本人の平均的食塩摂取量は男性10.9g、女性9.3g(令和元年国民健康栄養調査)と多いのが現状です。

1日に摂取する食塩量は、食品に含まれている「食塩の濃さ」と「量」で決まります。減塩のためには、「食品の食塩の濃さを薄くする」か、「食塩を多く含む食品の量を減らす」のどちらか、または両方を行うことです。

食塩の多い食品を長く取っていると、塩味に対して鈍感となり減塩食を美味しくないと感じる場合があります。一方、入院して2～3週間減塩食を食べた後は、自宅の食塩の濃さを強く感じる人も少なくありません。これは、普段食べているものの食塩の濃さに対する慣れが生じ、その慣れた味を中心に薄いか濃いかを判断するようになるからです。まずは2週間から薄味に慣れることが大切です。

薬の効果はその本人にしかありませんが、家庭での減塩食は、家族全員の味覚形成に役立ち、家族全員の健康づくりにつながります。

減塩調味料などを利用して、減塩しながらおいしく食べるようにすることが長続きのポイントです。

市保健師 前田厚美