

## 【お問い合わせ先】

市保健センター ☎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

※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
5月14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
5月31日(月)		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。

※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
3～4ヵ月児健診	令和3年1月15日～ 令和3年2月12日生	5月12日(水)
9～10ヵ月児健診	令和2年7月6日～ 令和2年8月10日生	5月20日(木)
1歳6ヵ月児健診	令和元年11月生	5月25日(火)
3歳5ヵ月児健診	平成29年12月生	5月26日(水)
受付時間	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。	

【場所】市保健センター

## 健康講座 ※小松島市民が対象です。

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までお申し込みください。

【申込期間】5月11日(火)から

## ●内臓脂肪撃退運動教室(予約制)

※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。

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等  
【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	終了時刻	定員
6月11日 (金)	①午前9時55分～10時15分	午前11時30分	20名
	②午後1時10分～1時30分	午後2時45分	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。

## オンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談

※料金は無料ですが、通信料は利用者負担です。

日程	定員	相談時間
5月27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、乳児のいる父母の方  
※Web会議システム「Zoom」を使用して、自宅にい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5月21日(金)までに電話またはメールでお申し込みください。

## 先天性股関節脱臼検診

日程	場所	診察時間
5月13日(木)	市保健センター	午後1時30分～2時

【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  
※該当されるお子様には個人通知をします。  
※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。

## マタニティくらぶ

日程	場所	受付時間
5月27日(木)	市保健センター	午後1時30分～3時30分

【内容】安産に向けての体づくり(骨盤ケア、妊娠中の生活について、栄養の話)

【講師】あゆみマタニティルーム助産師 永井 人美 先生・保健師・管理栄養士

【定員】小松島市に住民登録のある妊婦5名とその家族の方  
※参加ご希望の方は、市保健センターへ5月24日(月)までにお申し込みください。  
※母子健康手帳、バスタオルをご持参のうえ、マスクを着用し体操できる服装(ズボン)でお越しください。

## 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!

【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
5月10日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月17日(月)	コミュニティーセンター 新開会館	午後1時30分～3時
5月18日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～ 11時30分
5月21日(金)	市総合福祉センター	
5月24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。

## 保健師一口メッセージ

### 生活習慣病と認知症

認知症の発症には、高血圧や肥満、糖尿病などの生活習慣病や、偏った食事、過度の飲酒、喫煙、運動不足などの生活習慣が影響すると言われています。

認知症の原因には、脳血管疾患、感染、外傷など、状況によっては治療も可能な場合もあります。しかし、認知症の多くはアミロイドβという特殊なタンパク質の蓄積や神経細胞の変性によって認知機能が低下すると言われています。アミロイドβとは、炎症や毒素から脳を守るたんぱく質が、その役割を終えた結果生じるいわば『老廃物』であり、毛細血管から排出されます。高血圧や糖尿病等の生活習慣病は、脳の血管内皮の炎症を起すため、炎症を回復させる仕事量が増え、アミロイドβという『老廃物』が過剰に発生します。また、血管の傷みである動脈硬化によりアミロイドβの排出が阻害され、脳血管の中に蓄積してしまいます。その結果、神経細胞が変性し、脳が委縮していくことで認知症を発症すると言われています。

アミロイドβは、認知症の症状が現れる20年以上前から脳内に蓄積し始めていると言われてます。認知症の発症を防ぐためにも、若い時から生活習慣の改善や、高血圧・糖尿病等の生活習慣病予防に心がけることが大切です。

保健師 加藤 優子