

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。

※各種相談・健診等の料金は無料です

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 ☎ 32・3551 / FAX 32・4145
Mail:hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp
市母子健康包括支援センター「おひさま」 ☎ 38・7500
Mail:ohisama@city.komatsushima.i-tokushima.jp

乳幼児相談

日程	場所	受付時間
10月19日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
11月2日(火)		午後1時30分～2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3年6月1日～令和3年7月13日生	10月13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12月1日～令和3年1月21日生	10月21日(木)	
1歳6か月児健診	令和2年4月生	10月26日(火)	
3歳5か月児健診	平成30年5月生	10月27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。

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】10月12日(火)から

●**内臓脂肪撃退** 【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等
運動教室 (予約制) 【講師】ボディクリエイター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時刻	定員
11月10日(水)	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。

●高血糖について知ろう！

【内容】糖代謝について、糖尿病の検査について、高血糖を予防するポイント
【講師】徳島赤十字病院 内科副部長 村上 尚嗣 先生

●高血圧、ちょっと高めはホントに大丈夫？

【内容】高血圧が体に与える影響、収縮期血圧が高くなる仕組み、血圧の基準値、予防のポイント

【講師】徳島赤十字病院 循環器内科フェロー医師 田村 洋人 先生

日程	テーマ	受付時間	終了時刻
11月1日(月)	高血糖について知ろう！	午後1時～1時30分	午後3時
11月9日(火)	高血圧、ちょっと高めはホントに大丈夫？		

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
10月21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】小松島市に住居登録のある妊産婦、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10月15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
10月7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、フェイスタオルをご持参ください。

健康相談 ※小松島市民が対象です。

骨折や認知症予防のための生活習慣や生活習慣病等、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14日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
10月15日(金)	坂野公民館	
10月25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。

※申込制(それぞれ定員30名)

【申込先・開催場所】市保健センター

【申込期間】10月8日(金)から ※定員になり次第締切

「食欲の秋へ 備えましょう」

身体に良くないと理屈では理解していても、食べ過ぎてしまうのはなぜでしょうか。その理由のひとつに、脳の機能が挙げられます。

食物を食べると、レプチンという食欲をコントロールするホルモンが出ます。レプチンは血液中に分泌され、脳の視床下部に情報が伝わることで満腹感を感じ、食欲を抑えることができます。

しかし、習慣的にジャンクフードなどに多く含まれる動物性脂肪をたくさん摂ると、脳がレプチンに反応しづらくなり、レプチンをたくさん分泌しても、脳に情報が伝わりにくい状態(レプチン抵抗性)になります。これにより、満腹になりにくくなるため、食欲が抑えられなくなり、摂食した過剰なエネルギーが脂肪に変換されて蓄積されることで肥満に繋がります。

食欲をコントロールするために、動物性脂肪を摂りすぎないように注意しましょう。また、レプチンが充分分泌されるように、睡眠の質を高め、睡眠時間を確保することや、よく噛んでゆっくりと食事することも効果的です。

保健師 麻野 亜理沙

保健師
一口メッセージ