

# 保健だより

市保健センター  
☎32・3551  
FAX32・4145

## ◆乳児相談◆

日 程	場 所	受付時間
1月13日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月17日(火)	坂野公民館	
1月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
2月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会(7～9カ月児を同時に行います。)</small>

※身体測定、育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。  
※料金は無料です。

## ◆子育てポンプンくわいぶ◆

日 程	場 所	内 容	受付時間
1月13日(金)	立江公民館	雪だるまづくり	午後1時30分～2時
1月17日(火)	坂野公民館	運動会	※1月17日は、運動のできる服装でお越しください。
1月18日(水)	市保健センター	豆まき	午前9時30分～10時
2月7日(火)	市保健センター	節分	午後1時30分～2時

【対象】 1歳～就学前のお子さんとその保護者(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。  
※料金は無料です。

## ◆乳幼児健診◆

健診の種類	該 当 児	日 程	受付時間
9～10か月児健診	平成23年3月6日～4月18日生	1月19日(木)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成22年7月生	1月24日(火)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成20年8月生	1月25日(水)	午後1時20分～1時40分

【場所】 市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。  
※料金は無料です。

## ◆先天性股関節脱臼検診◆

※料金は無料です。

日 程	場 所	受付時間
1月18日(水)	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  
【持参物】 母子健康手帳

## ◆マタニティくわいぶ◆

※料金は無料です。

日 程	場 所	時 間
1月31日(火)	市保健センター	午後1時30分～3時

【内 容】 安産に向けての体づくり(妊婦体操、母乳・産前産後の生活など)

【講 師】 あゆみマタニティルーム 助産師 永井人美先生

※母子健康手帳をご持参ください。  
※体操できる服装(ズボン)でお越しください。  
※参加ご希望の方は、1月24日(火)までにお申し込みください。  
お申し込みは、市保健センター(☎32・3551)まで。

## ◆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  
※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。

日 程	場 所	受付時間
1月16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17日(火)	芝田多目的研修センター	
1月20日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月23日(月)	児安公民館	
	市保健センター	午後1時30分～3時

## ◆健康講座◆

※料金は無料です。(申し込み不要)

## ◆コレステロールと中性脂肪を下げる方法

【講師】 徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部  
分子薬理学分野 教授 吉本勝彦 先生

日 程	場 所	受付時間	終了時間
1月17日(火)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時

※血液検査の結果をご持参ください。

## よく噛んで食をすまおう

## 保健師 一口メッセージ

食事をおいしく味わい栄養をきちんと身体に吸収するためには、「よく噛む」ことがとても大切です。よく噛むことによって次に示すような効果があります。

- ① 食べ物本来の味がよくわかるようになります。
- ② 満腹中枢が刺激されるため食べ過ぎを防ぎ、生活習慣病の予防につながります。
- ③ 唾液が分泌されることにより細菌を洗い流すため、歯周病予防・虫歯予防・口臭予防などに効果的です。
- ④ 脳の働きが活発になります。

このように、しっかり噛むということは、全身の健康に大きく影響してきます。一度食生活を見直し、軟らかい食べ物ばかりではなく、歯ごたえのある硬い食べ物も食べるようにし、よく噛んで食べる習慣を心がけましょう。そして、いつまでも健康な歯を保つために、口の中や歯に異常を感じていなくても、歯科健診を定期的に受けましょう。



市保健師 井上 有紀子

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】  
小松島町新港9-10 (☎32・3551) まで。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせ】  
専用電話 (☎33・2581) まで。