

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

【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

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。

各事業は、小松島市民の方が対象です(乳幼児相談のみ市外の方も対象)

乳幼児相談

日程	場所	受付時間
3月11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
3月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
4月5日(火)		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
1歳6か月児健診	令和2年9月生	3月22日(火)
3歳5か月児健診	平成30年10月生	3月23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。		



【場所】市保健センター

※母子健康手帳、バスタオルをご持参ください。

健康講座

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】3月10日(木)から



●内臓脂肪撃退運動教室

【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
4月15日(金)	午後1時10分～1時30分	午後2時45分	30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
3月24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3月18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	受付時間
3月16日(水)	市保健センター	午後1時～2時40分

【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。

健康相談

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
3月14日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
	コミュニティーセンター 新開会館	午後1時30分～3時
3月15日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～ 11時30分
3月18日(金)	市総合福祉センター	
3月28日(月)	児安公民館	午後1時30分～ 3時
	市保健センター	
4月4日(月)	和田島公民館	

※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

「下の血圧が高くなって、どうしようもない」といって、血圧とは、血液が血管を流れる時に、血管壁を押し広げる力をいいます。心臓が収縮した時の血圧を収縮期(上の)血圧、拡張した時を拡張期(下の)血圧と言います。

高血圧治療ガイドラインの高血圧診断基準は、診察時血圧140/90mmHg以上、家庭血圧135/85mmHg以上と定義されています。血圧が120/100mmHgのようになると、下の血圧のみ高い高血圧は若い人に多い傾向があり、主に塩分の摂り過ぎと肥満が原因と言われています。

食塩は、血液中で周囲の水分を引き寄せる性質があります。味付けの濃い食事等、塩分の過剰摂取は血液の中の塩分が増えることで循環血液量を増やし、下の血圧の上昇につながります。また、肥満になるとインスリンなどのホルモンの過剰な分泌によって、交感神経の興奮や腎臓での塩分の排泄が低下し、結果として下の血圧を上昇させます。肥満の場合は適正体重(BMI25未満)を維持することが大切です(BMIの計算方法はBMI=体重(kg)÷(身長(m))²)。

拡張期血圧が高い場合は一度自身の体重や摂取塩分量について振り返ってみましょう。ご希望があれば、市の保健師・管理栄養士に相談も可能です。家庭での血圧が135/85mmHg以上の場合、測定記録をご持参のうえ医療機関を受診することをお勧めします。

市保健師 竹山 響