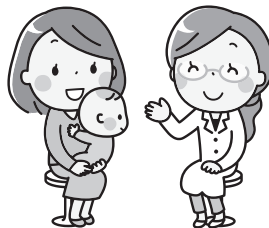


新型コロナウイルス感染症の流行状況により各種相談・健診が中止となる場合があります。ご承知ください。
 各事業は、小松島市民の方が対象です(乳幼児相談のみ市外の方も対象)

乳幼児相談

日程	場所	受付時間
6月21日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
6月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
7月5日(火)		午後1時30分～2時
7月8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時



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。

※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4年2月1日～3月22日生	6月22日(水)	各健診共通 午後1時20分～40分 ※該当す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3年8月20日～9月30日生	6月30日(木)	
1歳6か月児健診	令和2年12月生	6月28日(火)	
3歳5か月児健診	平成31年1月生	6月29日(水)	

【場所】市保健センター

健康講座

●内臓脂肪撃退運動教室(申込制) 定員30名

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】6月9日(木)から

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等

【講師】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時刻
7月6日(水)	午後1時10分～30分	午後2時45分

【場所】市保健センター

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、中止となる場合や予約人数が変更となる場合があります。ご承知ください。

※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。

健康相談

生活習慣病予防や骨折・認知症予防につながる生活習慣について等、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	受付時間
6月9日(木)	檜淵公民館	午前10時～ 11時30分
6月17日(金)	坂野公民館	
6月27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

高コレステロール血症と薬物治療

コレステロールは、ホルモンや細胞膜の材料になる大切な役割を果たしています。しかしLDL(悪玉)コレステロールは、血中に多く存在すると血管壁に沈着・蓄積し、血管の内壁を傷つけ動脈硬化を促進します。放置すると狭心症・心筋梗塞や脳梗塞等の重大な疾患を引き起こす可能性があります。

高コレステロール血症とはLDLコレステロール値が140mg/dl以上の状態をいいます。食事や生活習慣の乱れ(甘い物や脂肪の多い食事・運動不足・肥満・喫煙等)と関係しており、これらの改善がまず大切です。しかし、遺伝的要因や閉経等による女性ホルモン減少、内分泌・肝・腎疾患等も原因となり、食事や運動でLDLコレステロール値が下がらない場合は内服治療が必要です。

動脈硬化性疾患予防ガイドラインでは、「原則として3ヶ月間は生活習慣の改善を行う。しかしLDLコレステロール値が180mg/dl以上で持続する場合は、生活習慣の改善とともに薬物療法を考慮しても良い」と示されています。ただし、糖尿病や腎臓病等の疾患のある方や喫煙、心疾患の家族歴の有無等により、治療開始や薬剤の量・種類など、適宜考慮する必要がありますので、主治医と相談しながら正しい治療法を選択しましょう。

市保健師 加藤 優子