

乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
6月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 ※離乳食講習会(7～18か月児)を同時に行います。
6月20日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時 ※生活リズムのお話を行います。
6月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
7月4日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

子育てポンポコくらぶ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さん(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。

日程	内容	受付時間
6月6日(火)	絵本の読み聞かせ	午後1時30分～2時
6月21日(水)	七夕かざり	午前9時30分～10時
7月4日(火)	新聞紙で遊ぼう	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

乳幼児健診 ※料金は無料です

健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	平成29年2月18日～平成29年3月22日生	6月22日(木)	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。 ※母子健康手帳をご持参ください。
9～10か月児健診	平成28年8月19日～平成28年9月29日生	6月29日(木)	
1歳6か月児健診	平成27年12月生	6月27日(火)	
3歳5か月児健診	平成26年1月生	6月28日(水)	

【場所】市保健センター

健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料、申込不要です

●内臓脂肪撃退運動教室

ポッコリお腹をひきしめたい方、運動不足を感じている方、ぜひご参加ください。

【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	終了時間
6月9日(金)	午前9時15分～10時15分	午前11時30分

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。

※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。

●がんの早期発見と早期治療について ～胃がん・大腸がん～

【内容】胃がん・大腸がんの検診・検査・治療について

【講師】徳島赤十字病院 消化器科 副部長 桑山泰治 先生

日程	受付時間	終了時間
6月20日(火)	午後1時～1時30分	午後3時

【場所】市保健センター 【共催】徳島赤十字病院

また糖尿病とがんは、生活習慣病であるという共通点があります。肥満・運動不足・不摂生・過剰飲酒・喫煙などはどちらにも関係する危険リスクです。まずは適切な生活習慣を心がけ、毎年健診を受けて血糖値をチェックしましょう。糖尿病と診断された方は、適切な治療やがん検診を受けて、合併症はもちろんです、がんへと発展させないようにしましょう。

市保健師 加藤 優子

保健だより



【お問い合わせ先】

市保健センター(ミリカホール内)

☎32・3551 / FAX 32・4145

Mail: hokencenter@city.komatsushima.
i-tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています
休日、夜間の当番医のお問い合わせは

専用電話(☎33・2581)まで。

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
6月14日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児
※母子健康手帳、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、フェイスタオルをご持参ください。



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!

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めです。

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

日程	場所	時間
6月8日(木)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
6月9日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
6月16日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
6月26日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※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。

【お知らせ】和田島公民館の健康相談は、公民館の改修工事のため、しばらくの間お休みさせていただきます。再開時には、広報でお知らせします。

保健師一口メッセージ



糖尿病とがんの関係

血糖値が高い人は動脈硬化を促進させ、心臓病や脳血管疾患、さらに認知症のリスクも高くなると言われていますが、「がん」も発症しやすいということも明らかになってきました。

2013年5月の日本糖尿病学会と日本癌学会による研究報告によると、2型糖尿病の患者は全がんの発症リスクが1.2倍、特に肝臓がんは2倍、膵臓がんは1.9倍、大腸がんは1.4倍も高いことがわかりました。

原因として様々な説が解明されつつありますが、一つは糖尿病は膵臓から分泌されたインスリンが十分に働かず血糖値を下げられないので、血糖値をなんとか下げようと膵臓は過剰にインスリンを分泌します。この状態が肝臓や膵臓などの腫瘍細胞の増殖も刺激してしまうと言われています。