

参加  
無料

第41回 小松島市健康づくりのつどい

令和4年 11月27日(日) 午前10時から午後4時まで  
市保健センター・サウンドハウスホール

講演 ～講演のみ小松島市民対象～

午後1時から2時30分まで(開場12時30分から)  
「血管からSOS! 無症状に潜む病気のサイン」

講師

たむら ひろと

徳島赤十字病院 循環器内科フェロー医師 田村 洋人 氏



- ・事前申し込みが必要です。11月7日(月)より、申し込みを受け付けますので、希望される方は市保健センター(☎32-3551)までお申し込みください。
- ・定員【35名】になり次第、受付を終了します。ご承知ください。(定員に満たなかった場合は当日券を午前10時より配布します。)
- ・座席は自由です。後日ケーブルテレビでの放送がございます。

テーマ「はじめよう!今よりもっと健康習慣!!」

血圧測定  
減塩コーナ

自分にあった  
一食分のご飯  
量を知ろう

おひさま  
助産師相談

協会けんぽ  
血管年齢測定  
体組成測定

明治安田生命  
ベジチェック  
骨ウエーブ

歯科医師  
相談  
パネル展示

保健師  
相談

体験コーナー

午前10時から午後4時まで

対象  
18歳以上

医師  
相談

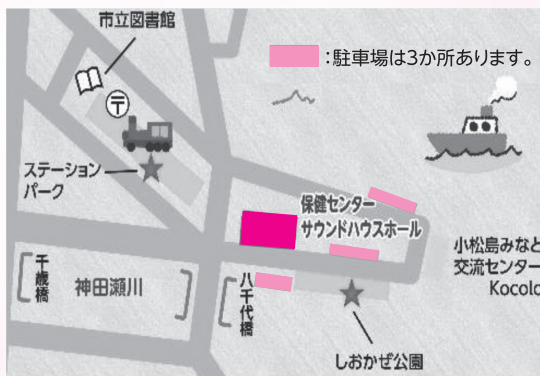
講演や2か所以上コーナーに参加いただいた方へ、プレゼントがあります!

※プレゼントはなくなり次第終了です。

行政相談も実施しています。

【お問い合わせ先】市保健センター  
☎32・3551 ☎32・2500/FAX 32・4145  
Mail:hokencenter@city.komatsushima.  
i-tokushima.jp

主催 小松島市健康づくり推進協議会・小松島市  
後援 小松島市医師会・徳島赤十字病院  
小松島市勝浦郡歯科医師会  
小松島市教育委員会  
徳島県助産師会



お越しの際は安全のために横断歩道をご利用ください。

こまつしま国保健康スタンプラリー用紙をお持ちの方は、当日ご持参ください。

保健師  
一口メッセージ

これからの季節、水分  
補給をお忘れなく

人間のからだの約60%は水分です。水分が不足すると、脱水症や便秘、膀胱炎の他、脳梗塞や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こすこともあります。

人間は、1日に約2.5ℓの水分が必要です。食事から取る水分が約1ℓ、体内で作られる水が約0.3ℓとされていますので、飲み物としては約1.2ℓ必要です。汗をかいたり、体調が変わりがないのに尿量が少ない、尿の色が濃い等は水分が少ない兆候です。多少水分を多く摂りすぎても、腎臓の機能が正常な方は、尿量が増えるだけで体に害を及ぼすことはありません。ただし、ジュースやアルコール飲料等はカロリーや糖質の取りすぎにつながりますので、嗜好品として考え、水分はお水かお茶で必要量を摂取するようにしましょう。朝起きた時、入浴後、寝る前、3回の食事の時に1杯(150〜200ml程度)ずつ飲むなど定期的に飲む習慣づくりをおすすめします。

これから寒くなり、水分摂取を忘れがちなの季節だからこそ注意してください。

市保健師 幸田 礼子