

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。

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。

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
12月22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】小松島市に住民登録のある妊産婦、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12月16日(金)までに電話またはメールでお申し込みください。

乳幼児健診

健診の種類	該当児	日程	受付時間
1歳6か月児健診	令和3年6月生	12月21日(水)	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。
3歳5か月児健診	令和元年7月生	12月22日(木)	

【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 ※小松島市民が対象です。

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。

●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】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生

【申込期間】12月13日(火)から ※定員になり次第締切

日程	受付時間	終了時刻	定員
令和5年 1月31日(火)	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。

※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。

市保健師 森 路佳

寒い毎日ですが、元気に過ごされていますか？ヒートショックとは急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。例えば、暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、身体は熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がります。入浴中には、血圧が何回も変動します。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中に繋がりがりかねません。

特に高齢者は、血圧変動が起こりやすく体温調節機能も低下する傾向があることから注意が必要です。また、普段の血圧を知っておくことも大切です。家庭血圧が、135/85mmHg以上ある場合はかかりつけ医に相談しておきましょう。

消費者庁では冬の入浴時のヒートショックを防ぐポイントを六つにまとめています。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- ②湯温設定は四二度以下、湯につかる時間は一〇分以内。
- ③浴槽から急に立ち上がらない。
- ④食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける。
- ⑤入浴前に家族に声をかける。
- ⑥湯温や部屋の温度差、入浴時間がわかるよう温度計やタイマーを活用。

入浴に限らず、温度差のある場所に移動する時は気温の急激な低下を感じないように羽織るものを用意する、暖房器具を活用するなど身体が感じる温度変化を和らげるような工夫をしましょう。

【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

各種相談・健診等の料金は無料です

乳幼児相談

日程	場所	受付時間
12月20日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
12月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

※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。

健康相談 ※小松島市民が対象です。

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
12月8日(木)	櫛淵公民館	午前10時～ 11時30分
12月16日(金)	坂野公民館	
12月26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

ヒートショックに
気をつけましょう

