

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



### 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13日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
3月14日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
3月17日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
3月20日(月)	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27日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
3月27日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
4月3日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時

※健康手帳をお持ちの方は持参し、ご参加ください。  
※市民の方であればどなたでも、無料で参加できます。

### 健康講座

#### ●内臓脂肪撃退運動教室

申込制 定員30名 定員になり次第締切

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(金)から

【場所】 市保健センター

【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
4月14日(金)	午後1時10分～30分	午後2時45分

※水分補給のための飲み物を持参し、運動のできる服装・靴でご参加ください。



※母子手帳・バスタオルを持参ください。

### 乳幼児健診

※該当となるお子様には個別に案内通知文をお送りします。詳細については、市保健センターまでお問い合わせください。

【場所】 市保健センター 【受付】 午後1時20分～40分

健診の種類	該当児	日程
●3～4か月児健診		4月5日(水)
●9～10か月児健診		4月13日(木)
●1歳6か月児健診(令和3年9月生)		3月28日(火)
●3歳5か月児健診(令和元年10月生)		3月29日(水)

### 乳幼児相談

日程	場所	時間
3月10日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
3月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

### 離乳食講習会(対象:7ヵ月～18ヵ月児)

【場所】 市保健センター

【受付】 4月4日(火) 午後1時30分～2時30分

### 先天性股関節脱臼検診

【場所】 市保健センター ※フェイスタオルもご持参ください。

【受付】 3月15日(水) 午後1時15分～2時30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

### 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23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3月17日(金)までに電話またはメールでお申し込みください。

## 管理栄養士一口メッセージ

管理栄養士 本田 なつ子

腸内細菌がメタボ予防に関係しているのは、善玉菌が発酵して作られる「短鎖脂肪酸」の働きによるものです。「短鎖脂肪酸」は大腸から血液にのって脳や全身へ運ばれ、食欲を抑えたり、脂肪細胞への脂肪の蓄積を抑えたり、血糖値を下げるホルモンが分泌されます。

「短鎖脂肪酸」は、食物繊維を食べることとで作られます。特に水溶性食物繊維を多く含む野菜・きのこ・海藻・豆類を積極的に食べましょう。また、1日のうち1回の主食を玄米ご飯や麦ご飯、全粒粉パンなどに置き換えることさらに効果的に摂れます。食物繊維をしっかり摂って、お腹の中もお腹周りもすっきりさせましょう。

## 腸内細菌を整えて メタボを予防しよう

最近「腸活」という言葉をよく耳にするようになりました。一般的に、食事や適度な運動で、腸内環境を整えることをいいますが、メタボ予防にも効果があることをご存じですか？

大腸には100兆個以上の腸内細菌が存在しており、善玉と悪玉、食べたものによってどちらにも変身する日和見菌の3種類あり、善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%が理想のバランスと言われています。腸内細菌の状態を知るには、便の観察をしてみると簡単です。善玉菌が多いと色は黄色がかかった褐色で、匂いがあっても臭くなく、バナナ状の形になります。一方、黒っぽい色で匂いがきつくと、悪玉菌が多い状態です。