

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

※母子健康手帳・バスタオルを持参ください。

乳幼児健診

※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		5月17日(水)
● 9～10か月児健診		5月18日(木)
● 1歳6か月児健診(令和3年11月生)		5月30日(火)
● 3歳5か月児健診(令和元年12月生)		5月31日(水)

乳幼児相談

日程	場所	受付時間
5月12日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月26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カ月～18カ月児)

【場所】市保健センター

【受付】6月6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】5月24日(水)

【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
※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。受付時間等詳しくは個別通知をご確認ください。

オンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談

日程	定員	相談時間
5月23日(火)	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

※料金は無料ですが、通信料は利用者負担です。

【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5月17日(水)までに電話またはメールでお申し込みください。

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
5月8日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月15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
5月16日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
5月19日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
5月22日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
5月22日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
6月5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。

健康講座

●内臓脂肪撃退運動教室

予約制 定員35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。

【申込開始】5月12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
6月9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。

保健師 一口メッセージ

インスリン抵抗性について

インスリンは、膵臓から分泌されるホルモンの一種で、血糖値を一定に保つ働きをしています。食後に血糖値が上昇すると、それに反応して膵臓からインスリンが分泌されます。インスリンの作用によって細胞に血糖が取り込まれて、エネルギーとして利用されます。このインスリンの作用が効きづらくなることを「インスリン抵抗性」といいます。インスリンの効きが悪いために細胞に取り込まれなかった血糖は、血液の中に残りやすくなり、高血糖状態を引き起こし、糖尿病の原因となります。

インスリン抵抗性の主な原因は肥満による内臓脂肪の蓄積と運動不足です。インスリンの効きをよくして糖尿病を予防するために生活習慣の見直しをしましょう。

食事は規則正しく摂ることが大切です。特に夕食を多く摂り過ぎたり、夜遅くに食することは脂肪を貯める原因となります。

運動はウォーキングやジョギングなど自身の体力に合わせた無理のないことから始めましょう。

運動や食事による減量は5%前後でも血糖値の改善効果があるといわれています。

特定健診では、脂肪の蓄積や血糖コントロールの状況等が確認できます。毎年健診を受診しましょう。

市保健師 竹山 響