

## 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
7月14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
7月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
8月1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。

## 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
7月19日(水)	魚つり	午前9時30分～10時
8月1日(火)	小麦粉粘土遊び	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歳5か月児健診	平成26年2月生	7月25日(火)	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。
1歳6か月児健診	平成28年1月生	7月26日(水)	
9～10か月児健診	平成28年9月30日～平成28年10月31日生	8月2日(水)	
3～4か月児健診	平成29年3月23日～平成29年4月30日生	8月3日(木)	

【場所】市保健センター

## 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
7月10日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
7月18日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
7月21日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
7月24日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
7月24日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※立江公民館では、理学療法士の先生による運動講座を行います。

動きやすい服装でお越しください。

※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。

# 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。



## 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
7月7日(金)	午前9時45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。

## 保健師一口メッセージ



知っていますか? CKD

CKD(慢性腎臓病)をご存じですか?

20歳以上の成人のうち8人に1人はCKDであると言われており、新たな国民病として近年注目されるようになってきました。

CKDとは「腎臓の働き(GFR)が健康な人の60%以下に低下する」『蛋白尿が出る等腎臓に異常がある』のいずれか、もしくは両方が3ヶ月以上続く状態であると定義されています。CKDは初期には自覚症状がほとんどないため気づきにくく注意が必要です。

腎臓は腰の辺りに2つあり、握り拳程度の小さな臓器です。毎日約150ℓもの血液を濾過して老廃物を尿として体外に排泄しています。その他血圧を調節する、血液を作るホルモンを出す、カルシウムを体内に取り込みやすくするといった大変重要な役割を担っています。

CKDの危険因子として肥満や高血圧・糖尿病・脂質異常症などが挙げられており、これらの生活習慣病を予防することで腎臓を守ることにもつながります。CKDが重症化すると透析が必要となるだけではなく、脳卒中や心筋梗塞を発症するリスクも高まるため早期に発見し、治療することが大切です。

ご自身の腎機能をはじめ健康状態を確認するために毎年1回は健診を受診しましょう。40歳以上で市国保に入されている方は7月からの特定健康診査をぜひご活用ください。

市保健師 飯藤 瑠依子