

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。

乳幼児相談

・乳幼児相談は、乳児から就学前までのお子さまの育児相談、1歳未満のお子さまの身体測定を行っています。

日程	場所	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

離乳食講習会 (対象:7ヵ月～18ヵ月児)

・離乳食講習会(対象:7か月から18か月児)は、偶数月第1火曜日にを行っています。講習会のほか、希望者にはお子さまの身体計測、育児相談も行っています。

【場所】市保健センター

【受付】8月1日(火) 午後1時30分～2時30分

乳幼児健診

【場所】市保健センター 【受付】午後1時20分～40分

※該当されるお子様には個別通知をします。

健診の種類	該当児	日程
● 3～4か月児健診		7月19日(水)
● 9～10か月児健診		7月20日(木)
● 1歳6か月児健診 (令和4年1月生)		7月25日(火)
● 3歳5か月児健診 (令和2年2月生)		7月26日(水)

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
7月21日(金)	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7月14日(金)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
7月10日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
7月10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
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
8月7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てください。

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】7月11日(火) 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
8月17日(木)	午前9時55分～ 10時15分	午前11時30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

「夏太りの原因と対策」

夏には、夏特有の太る原因があります。気温が高い夏は、冬に比べて体温維持のための熱産生(代謝して熱を放出すること)が必要ないため基礎代謝が低下します。それに加えて、食欲が落ちても食べやすい素麺などの麺類・丼といった糖質に偏った食事が続くと、タンパク質・ビタミン・ミネラル等の必要な栄養素が不足して、体内の栄養バランスが崩れ、さらに代謝が低下します。

また、冷えた清涼飲料水や間食等に含まれる糖質の取り過ぎ、暑さによる運動機会の減少、冷房の冷えによる血行不良等、たくさん夏の特有の太る原因があります。

夏太りをしないための対策

○冷たいアイスやジュース、ビール等の嗜好品の摂取は、適量または控える※目安は表参照

嗜好品に含まれる砂糖量

嗜好品	糖質
アイスクリーム(普通～高脂肪1カップ)	15g
炭酸飲料500ml	56.5g
スポーツドリンク500ml	31g
ビール350cc	10.5g
ビール(発泡酒)350cc	14g

※成人1日の砂糖類の基準量(調味料と嗜好品を合わせた量)は、20gです

○夏の運動は、涼しい時間帯のウォーキング、水泳や屋内のジム・自宅等でのストレッチがおすすすめ
○シャワーですませず、ぬるめのお湯に浸かり自律神経を整えて代謝を上げる

市保健師 渡邊 静香