

料金は無料です



お問い合わせ先

市保健センター ☎ 32・3551 / FAX 32・4145

✉ hokencenter@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
9月 8日(金)	ふれあいセンター立江 ※立江公民館から変更になっています。	午後1時30分～2時
9月 22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)

・離乳食講習会は、偶数月第1火曜日に行っています。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】10月 3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～1時40分

健診の種類	該当児	日程
●3～4か月児健診	該当されるお子様には個別通知をします。	9月 6日(水)
●9～10か月児健診		9月 7日(木)
●1歳6か月児健診		9月 26日(火)
●3歳5か月児健診		9月 27日(水)

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】9月 21日(木)

【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
※該当されるお子様には個別通知をします。

マタニティくらぶ

パパの参加もお待ちしています!

日程	場所	時間
9月 15日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時30分

【内容】安産に向けての体づくり

(骨盤ケア、妊娠中の生活について、栄養の話)

【講師】あゆみマタニティールーム助産師 永井 人美 先生 ほか

【定員】市に住民登録のある妊婦10名とその家族

※体操できる服装(ズボン)でお越しください。

※参加ご希望の方は9月12日(火)までにお申し込みください。

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
9月 11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
9月 12日(火)	ふれあいセンター立江 ※立江公民館の解体・新築工事に伴い、実施場所・日程が変更になっています。	午前10時～11時30分
9月 15日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
9月 19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
9月 25日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
9月 25日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
10月 2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

参加希望者は市保健センターまでお申し込みください。予約制です。定員になり次第締め切ります。

●内臓脂肪撃退運動教室

定員35名

【申込開始】9月11日(月)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
10月 5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。

●小松島市地域交流健康講座

定員50名

【テーマ】気になる! 腎臓の話

【内容】腎臓のはたらき・動脈硬化と腎臓・腎臓を守る生活のポイント等

【講師】徳島赤十字病院 腎臓内科部長 松浦 元一 先生

【申込開始】9月11日(月)から 【場所】市保健センター

日程	受付時間	終了時間
10月 30日(月)	午後1時～1時30分	午後3時

保健師 一口メッセージ

子どもの頃から始める骨粗しょう症予防

骨の量(骨密度)は、1歳～4歳と2歳から17歳に上昇し、およそ20歳で最大値に達します。40歳前半まで持続し、その後は徐々に低下します。このことより、骨粗しょう症発症予防の最も効果的な時期は、18歳以前ということが判明しています。

子どもの頃からの骨粗しょう症予防について紹介します。

①「カルシウムとビタミンDの補給」骨を作る主な成分であるカルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、緑黄色野菜、大豆製品などの食品から摂取できます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも重要で、これは魚や干し椎茸、卵黄などに含まれていますし、1日15分程度日光を浴びることで体内でも作られます。インスタント食品やスナック菓子、清涼飲料水などに含まれるリン、過剰な塩分、カフェインの摂り過ぎはカルシウムの吸収を妨げるため注意が必要です。

②「適切な食習慣」野菜や果物、魚や肉などをバランスよく食べることで、必要な栄養素の吸収を高めることができます。

③「適切な運動」子どもの頃から体を動かす習慣をつけることで、骨を丈夫にすることができ、中でも、縄跳びなどのジャンプをする運動は骨に負荷をかけて、骨を丈夫にする効果があります。

骨粗しょう症を予防する生活習慣は、多くの生活習慣病を予防することにも繋がります。子どもの頃からのバランスの良い食事と適度な運動で、元氣な骨を維持していきましょー!