保健だより

各種相談、講習への参加は無料です。日々の健康にお役立てください。
暴風雨等、悪天候の場合等により保健事業を中止させていただく事があります。

申込・お問い合わせ先
市保健センター ☎32・3551／FAX32・4145 ✉hokencenter@city.komatsushima. i-tokushima.jp
おひさま ☎38・7500 ✉ohisama@city.komatsushima.i-tokushima.jp

健康相談

生活習慣病予防や、骨折・認知症予防につながる生活習慣についてなど、健康に関する相談を受け付けています。
※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

【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
10月 7日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
10月 10日(木)	櫛渕公民館	午前10時～11時30分
10月 18日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分

糖 ☆糖尿病発見キャンペーン☆

血糖測定や尿検査等を行います。予約不要!

10月28日(月) 保健センター 午後1時30分～3時

健康講座

※参加希望者は保健センターまでお申し込みください。
※定員になり次第締切※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

糖 内臓脂肪撃退運動教室 受講料無料・要予約 定員35名

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等
【講師】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生
【申込開始】10月11日(金)から

日程	受付時間	終了時間
11月 6日(水)	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、運動ができる服装・靴でご参加ください。

糖 小松島市地域交流健康講座(受講料無料・要予約)

テーマ「甘く見ないで! 高血糖」

【内容】糖代謝のメカニズム、高血糖を防ぐ生活のポイント 等
【講師】徳島赤十字病院 内科副部長 近藤 剛史 先生
【場所】保健センター
【申込開始】10月7日(月)から 定員50名

日程	受付時間	終了時間
10月 29日(火)	午後1時～1時30分	午後3時

糖:糖尿病と闘うプロジェクト事業

●母子事業共通事項

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
10月 25日(金)	保健センター	午前9時30分～10時
11月 8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時

乳幼児健診

【場所】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歳4か月児健診	該当されるお子様には個別通知をします。	10月 24日(木)
●9～10か月児健診		10月 17日(木)

子育てポンポコくらぶ

1歳から就学前のお子様(小松島市に住民登録のある幼児)とその保護者の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	時間
10月 23日(水)	運動会	午前9時30分～10時

【場所】保健センター

おひさま オンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談

子育て支援アプリ「母子モ」を利用し、自宅で無料で助産師・保健師に身体や授乳・育児のことなど悩みについて相談できます(アプリのダウンロード・利用料は無料ですが、通信料は自己負担になります)。ぜひお気軽にご利用ください。利用方法など詳しくは保健センター内「おひさま」(☎38・7500)まで

「母子モ」のダウンロードはこちら▶

管理栄養士 一口メッセージ

フレイル予防 旬の簡単レシピ

高齢期には、食事量が減ったり、食事内容が偏ることで低栄養状態になりやすく「フレイル」の引き金になることもあります。

低栄養を予防するため、主食・主菜・副菜を意識して、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

鮭と野菜のレンジ蒸し

■材料(2人分)
生鮭…2切れ
しいたけ…4枚
にんじん…60g
ピーマン…2個
【調味料】
塩コショウ…少々
A しょうゆ…小さじ1
　酒…大さじ1
　だし汁…大さじ2

①鮭は3等分に切り、塩コショウを軽くふっておく。
野菜は食べやすい大きさに切る。Aの調味料をあわせておく。
②1人分ずつ耐熱容器に野菜をのせ、その上に鮭をのせる。
③Aをふりかけ、ラップをかけて電子レンジで600Wで6～8分加熱する。

●ポイント
野菜やきのこは家にあるもの何でも使えます。耐熱容器は少し深めのものを使用しましょう。

●栄養価(1人分)
エネルギー127kcal たんぱく質17.3g 脂質3.1g 炭水化物6.5g 食塩相当量0.6g

市管理栄養士 本田 なゝ子

母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています。
市保健センター(小松島町新港9-10 ☎32・3551)まで。