

申込・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
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
11月 11日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
11月 15日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
11月 18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
11月 19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
11月 25日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
12月 2日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時

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!

11月25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】 フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生
【申込開始】 11月11日(月)から

日程	受付時間	終了時間
12月 17日(火)	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 :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
11月 8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
11月 22日(金)	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】 保健センター

【受付】 12月 3日(火) 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
● 9～10ヵ月児健診	※該当されるお子様には個別通知をします。	11月 20日(水)
● 1歳6ヵ月児健診	令和5年3・4月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	11月 26日(火)
● 3歳5ヵ月児健診	令和3年5・6月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	11月 27日(水)

先天性股関節脱臼検診

【場所】 保健センター ※フェイスタオルもご持参ください。

【受付】 11月 21日(木)

【受付時間】 個人通知に記載された時間にお越しください。

【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
※該当されるお子さまには個人通知をします。

糖 当日、希望者(ママ・パパ)には自己血糖測定を行います。

おひさまオンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談

「母子モ」のダウンロードはこちら ▼

子育て支援アプリ「母子モ」を利用し、自宅から無料で助産師・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



保健師一ロメッセージ

健康的に果物を摂りましょう

秋になると様々な食べ物が旬を迎えます。柿やみかん、りんごなどの果物もその一つです。果物はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、動脈硬化・がん・老化の抑制などの健康維持や疾病予防に効果的な栄養素が含まれています。しかし、果物は野菜と違い、ブドウ糖や果糖などの糖質を多く含むため、過剰に摂取すると中性脂肪の増大や肥満、高血糖をきたす恐れがあります。次のように目安量や食べ方を守って、健康的に果物を摂りましょう。

- ・ 目安量は1日約200g、80キロカロリ。(柿は中1個、みかんは中2個、りんごは半分、バナナであれば1本、ぶどうは2分の1房程度が1日分の目安です。複数種類食べた場合はそれぞれの分量を調整することが必要です。)
- ・ 果物に含まれる糖質を効率よくエネルギー源として消費したり、寝ている間に枯渇した水分補給や胃腸を目覚めさせる効果があるので、食べるタイミングは朝食後がベストです。逆に活動量が低下する夜の果物の摂取は、糖質がエネルギー源として利用されずに脂肪として蓄積されやすくなります。
- ・ ドライフルーツや缶詰、果物ジュースはビタミンや食物繊維の含有量が少なく、糖度が高いため「嗜好食品菓子類と同じ」に含まれます。果物として摂取することは控えましょう。

市保健師 加藤 優子