

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
12月12日(木)	榑淵公民館	午前10時～11時30分
12月20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!

12月23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】 ボディクリエイター 黒川 由紀 先生

【申込開始】12月11日(水)から 【場所】 保健センター

日程	受付時間	終了時間
1月21日(火)	午後1時10分～1時30分	午後2時45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
12月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
12月27日(金)	保健センター	午前9時30分～10時
1月10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
●3～4か月児健診	※該当されるお子様には個別通知をします。	12月12日(木)
●9～10か月児健診	※該当されるお子様には個別通知をします。	1月9日(木)
●1歳6か月児健診	令和5年5月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	12月24日(火)
●3歳5か月児健診	令和3年7月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	12月25日(水)

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
12月11日(水)	クリスマス会	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

「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

『中性脂肪が高い』といわれたら

中性脂肪は、体内の脂質の9割を占め、エネルギーの貯蔵庫として脂肪組織に蓄えられるほか、皮下脂肪となつて体温を保持したり、内臓を衝撃から守るなどの役割があり、体にとって重要な栄養素の1つです。

血液中の中性脂肪の基準値は空腹時30～149mg/dlで、空腹時150mg/dl以上、随時175mg/dl以上が高中性脂肪血症の診断基準として日本動脈硬化学会で定義されています。中性脂肪は高値でも自覚症状はなく、放置されがちです。しかし、中性脂肪の増加により、LDL(悪玉)コレステロールも増え、HDL(善玉)コレステロールが減少しやすくなるのがわかっていきます。脂質異常は、動脈硬化を促進し、心疾患や脳血管疾患などのリスクを確実に高めるため、改善が必要です。

中性脂肪増加の原因は、遺伝や甲状腺疾患、糖尿病、肝臓病などの病気が原因で起こるものもありますが、多くが食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足です。

中性脂肪の高値がわかったら、まず生活習慣を見直しましょう。食事の中の糖質を減らす(過剰なご飯量・果物嗜好品など)、脂質を減らす(揚げ物料理、バターなどの動物性脂肪など)、適度な運動を習慣にする、適量の飲酒、禁煙など、毎日の生活の中で取り組めることがあります。

血液検査の結果の見方や生活習慣改善の方法について、お気軽に保健センターの保健師・管理栄養士までお問い合わせください。

市保健師 渡邊 静香