

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

## 母子事業共通事項

母子健康手帳・バスタオルをご持参ください。

### 乳幼児相談

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

日程	場所	時間
4月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月25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)

日程	場所	時間
4月25日(金)	保健センター	午前10時～10時30分

離乳食講習会に参加の方で、お子様の身体計測、育児相談もご希望の方は、保健センター乳幼児相談受付時間内(午前9時半～10時)にお越しください。

### 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ヵ月児健診	※該当されるお子様には個別通知をします。	4月17日(木)
● 9～10ヵ月児健診		4月16日(水)
● 1歳6ヵ月児健診	令和5年9月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	4月22日(火)
● 3歳5ヵ月児健診	令和3年11月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	4月23日(水)

### 子育てポンポコくらぶ

1歳～就学前のお子様とその保護者(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びと季節の遊び、お友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
4月30日(水)	こどもの日	午前9時30分～10時

【場所】保健センター

## 糖:糖尿病と闘うプロジェクト事業

「母子モ」のダウンロードはこちら



速食いを改めて健康な食生活を送る方法として、一口30回噛むことをおすすめしています。一口ごとに箸を置く動作を取り入れたら、柔らかい食べ物だけでなく硬い食べ物も取り入れたりして、よく噛んで味わいながら食べる習慣を心掛けましょう。また、野菜や海藻など歯ごたえのある物から食べることも効果的です。

市保健師 井内 菜々

また、速食いをすると短時間にたくさん糖を摂取するため、同じ食事内容であっても血糖値がより上昇しやすくなります。すると瞬時に血糖値を調節するホルモンであるインスリンの分泌が増えます。インスリンは、まず体に必要な糖を筋肉や肝臓に貯蔵し、余った糖を脂肪細胞に蓄えます。糖や脂肪が余り続けると、脂肪細胞が大きくなり肥満に繋がります。

通常、食べ物を摂取し血糖値が上昇すると、脳の満腹中枢がこれを感じ「満腹感」を体に伝えてくれます。しかし、満腹中枢が血糖値の上昇を感じずるまでにある程度時間がかかるため、速食いの人は満腹感を感じる前に次々と食べ、過食になる傾向にあります。

速食いは肥満のもと

保健師 一口メッセージ

## 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
4月7日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
4月18日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
5月2日(金)	児安公民館	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!

日程	場所	時間
4月10日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
4月28日(月)	保健センター	午後1時30分～3時

## 健康講座

### 糖 内臓脂肪撃退運動教室(要予約)

【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】4月11日(金)から 【場所】保健センター

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

定員 35名

日程	受付時間	終了時間
5月20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。※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

## 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