

保健 だより



TEL 32・3551
FAX 32・4145

母子健康手帳は、市保健センター
で交付しています

小松島町新港9-10
(☎32・3551)まで。

休日、夜間の当番医の
お問い合わせは

専用電話
(☎33・2581)まで。

乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
2月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3月4日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

子育てポンポコクラブ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さん(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
2月19日(水)	自由あそび・ひなまつり	午前9時30分～10時
3月4日(火)	ひなまつり	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

乳幼児健診 ※料金は無料です



健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	平成25年10月16日～11月20日生	2月20日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当されるお子様には個人通知をします。
1歳6か月児健診	平成24年8月生	2月25日(火)	
3歳5か月児健診	平成22年9月生	2月26日(水)	

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

健康相談

小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます!

食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめです。

【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
2月14日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
2月17日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
2月24日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

健康講座 ※受講料無料、申込不要。

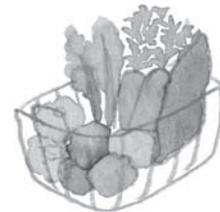
気になるコレステロール、中性脂肪

【講師】徳島赤十字病院 循環器内科医師 米田浩平 先生

日程	受付時間	終了時間
2月13日(木)	午後1時30分～2時	午後4時

【場所】市保健センター

【共催】徳島赤十字病院



管理栄養士 一口メッセージ



「野菜」はどれ?

クイズです。「じゃがいも、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、とうもろこし、トマト、しいたけ」のうち、野菜はどれでしょう。

正解は「トマト」です。「じゃがいも」「はいも類」「しいたけ」はきのこ類であり、野菜ではありません。また、「かぼちゃ、れんこん、ごぼう、とうもろこし」は、分類上は野菜ですが、炭水化物(糖質)の量に注目してみると他の野菜との違いがあります。

トマトの炭水化物(糖質)量は100g中4.7gですが、かぼちゃの炭水化物(糖質)量は100g中20.6gとトマトの4倍以上もあり、いも類に匹敵します。れんこん・ごぼう・とうもろこしも同様で、これらの野菜は、いも類に近いことがわかります。

「野菜を食べよう。」と思っていても、いも類やかぼちゃなど、炭水化物(糖質)が多いものを食べていませんか?できるだけ、葉物の野菜(キャベツや小松菜など)やトマト、大根などを積極的に選んで食べて欲しいと思います。

市管理栄養士 新田由香里