

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

就学前までのお子様の育児相談、身体測定を行っています。

日程	場所	受付時間
4月24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	受付時間
4月24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、別室で行う乳幼児相談受付時間内(午前9時30分～10時)にお越しください。

### 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ヵ月児健診	該当されるお子様には	4月22日(水)
● 9～10ヵ月児健診	個別通知をします。	4月23日(木)

### 子育てポンポコくらぶ

1歳から就学前のお子様(市に住民登録のある幼児)とその保護者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15日(水)	こどもの日・絵本の読み聞かせ	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

### 健康相談

予約不要

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等、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9日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
5月1日(金)	児安公民館	

## 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6日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
4月17日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
4月27日(月)	保健センター	午後1時30分～3時

### 健康講座

参加無料・要予約

参加希望者は保健センターまでお申し込みください。

【場所】保健センター

定員40名

## 糖 内臓脂肪撃退運動教室 ※定員になり次第締切

【申込開始】4月10日(金) 午前8時30分から受付:先着順  
 午前8時30分以前の電話等による受付には対応いたしかねますのでご承知ください。

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操など  
 【講師】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時間
5月21日(木)	午後1時10分～1時40分	午後2時55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「おひさま」(☎38・7500)まで

「母子モ」のダウンロードはこちら



## 保健師 1ロメッセージ

### 「生活習慣病予防は朝食から」

皆さんは朝食を毎日食べていますか? 本市の食育アンケート(R5年度)によると、朝食を欠食している(「ほとんど食べない」「週に2～3回食べる」)者の割合が、男性では30歳代で33.4%、女性では20歳代で30.0%と高い状況です。朝食の欠食は、肥満や高血糖、脂質異常症など、生活習慣病の発症の原因となります。

通常、食べ物を摂取し血糖値が上昇すると、膵臓から血糖値を調整するホルモン(インスリン)の分泌が増え、血中の糖を肝臓や筋肉に取り込み、血糖値を下げます。しかし、欠食により空腹時間が長くなると、膵臓はインスリンを出すためのウォーミングアップができていないので、次の食事時にインスリン分泌が遅れ、食後の血糖値が高くなります。

また、1日のエネルギー摂取量は同じでも、食事回数が少なくなるほど、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増大するため、欠食は血中脂質の上昇や脂肪肝のリスクを高めてしまいます。

理想の朝食は、主食・主菜・副菜を揃えた栄養バランスのとれた献立です。しかし、朝にゆっくりと食事を食べることができない方や、朝は食欲が湧かないという方も多いと思います。まずは、ヨーグルトやバナナなど食べやすい物から始めて、朝食を食べる習慣をつけることが大切です。次に、おにぎりや卵料理、サラダなどプラス一品すると、さらに栄養バランスが良くなります。

朝食を食べることから生活習慣を見直しましょう。

市保健師 井内 菜々々