

# 保健だより



## 【お問い合わせ先】

市保健センター（ミリカホール内）  
 ☎ 32・3551 / FAX 32・4145  
 Mail: hokencenter@city.komatsushima.  
 i-tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています。  
 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
10月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
11月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

## 子育てポンポコくらぶ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さんとその保護者（小松島市に住居票のある幼児）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
10月18日(水)	運動会	午前9時30分～10時
11月7日(火)	マラカス作り	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29年6月14日～平成29年7月26日生	10月26日(木)	各健診共通
9～10か月児健診	平成28年12月11日～平成29年1月18日生	10月18日(水)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成28年4月生	10月25日(水)	※該当されるお子様には個人通知をします。 ※母子健康手帳をご持参ください。
3歳5か月児健診	平成26年5月生	10月24日(火)	

【場所】市保健センター

## 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
10月13日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
10月20日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
10月23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

※小松島市民対象で受講料無料、申込不要です

### ●内臓脂肪撃退運動教室

ポッコリお腹をひきしめたい方、運動不足を感じている方、ぜひご参加ください。

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操 など  
 【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

日程	受付時間	終了時間
10月6日(金)	午後1時15分～1時45分	午後3時

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。  
 ※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。



## 保健師一口メッセージ



「口からはじまる全身の健康」  
 歯周病とは、細菌が原因で起こる感染性の病気です。自覚症状がないまま進行し、歯肉の腫れや出血、末期になると歯を支える骨が溶け、歯が抜け落ちてしまいます。最近の研究で、歯周病や歯を失うことにより、全身にいろいろな影響が及ぶことが明らかになりました。特に、糖尿病や動脈硬化と互いに影響し合っているといわれています。

糖尿病と歯周病は密接な関係にあり、歯周病菌から放出される毒素が血管内に入ると、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の生成を抑えてしまうため、血糖値が高くなってしまいます。また、糖尿病になると、免疫力の低下が起こり、歯周病にかかりやすくなります。

歯周病菌が血管へ侵入し、動脈硬化を起こしている血管に感染すると、血管壁に炎症が起き、血管を狭めて動脈硬化を促進してしまいます。心筋梗塞や狭心症が発症するものとなるため、血圧・コレステロール・中性脂肪が高めの人には、歯周病も治療・改善することが大切です。

歯周病を予防することは、生活習慣病をはじめ、他にも肺炎などの病気のリスクを減らすことにつながります。定期的な健診で自身の健康状態をチェックしましょう。

市保健師 宮井 愛実