

## 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
11月14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
11月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
12月2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

※離乳食講習会(7～9か月児)を同時に行います。

## 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
11月19日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
12月2日(火)	クリスマス	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
9～10か月児健診	平成25年12月19日～ 平成26年2月12日生	11月12日(水)	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。 ※母子健康手帳をご持参ください。
3～4か月児健診	平成26年7月17日～ 平成26年8月20日生	11月20日(木)	
1歳6か月児健診	平成25年5月生	11月25日(火)	
3歳5か月児健診	平成23年6月生	11月26日(水)	

【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
11月10日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
11月17日(月)	コミュニティセンター 新開会館	午後1時30分～3時
11月18日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
11月21日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
12月1日(月)	和田島公民館	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】運動と内臓脂肪の関係についてお話、内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操

【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
11月18日(火)	午前9時30分～10時15分	午前11時30分

【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。  
※水分補給できる飲み物を持参し、運動できる服装・靴で参加ください。

## 保健師 一口メッセージ



「睡眠時無呼吸症候群」を知っていますか?

睡眠をとっているにもかかわらず「日中眠気がひどい」「疲れが取れない」といった方はいませんか? 睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、睡眠中に呼吸が弱くなる、もしくは一時的に停止することが繰り返され、体内の酸素濃度が下がる状態のことです。体内の酸素が不足すると、心拍数を上げて酸素を補おうとするため、睡眠中にもかかわらず断続的に脳も身体も覚醒している状態となり、日中の活動に影響を与え、様々な症状を引き起こします。

厚生労働省が今年3月に公表した「健康づくりのための睡眠指針2014」には「睡眠時無呼吸症候群を放置することで高血圧や糖尿病、脳卒中、虚血性心疾患などの生活習慣病の危険性を高める」と明記されています。また、肥満や寝る前の飲酒、喫煙が睡眠時無呼吸症候群を引き起こす原因とも言われています。生活習慣を見直すと共に、気になる方はかかりつけ医に相談しましょう。

市保健師 飯藤瑠依子

# 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.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。