

## 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
9月11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
9月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
10月6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
9月16日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
10月6日(火)	運動会	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

## 先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	場所	受付時間
9月9日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児  
※母子健康手帳、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、フェイスタオルをご持参ください。

## 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27年5月7日～平成27年6月16日生	9月16日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当す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。
9～10か月児健診	平成26年10月24日～平成26年12月10日生	9月17日(木)	
1歳6か月児健診	平成26年3月生	9月29日(火)	
3歳5か月児健診	平成24年4月生	9月30日(水)	

【場所】市保健センター

## 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のお話、内臓脂肪を減らす運動の特技

【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
9月24日(木)	午前9時45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。

市保健師 拜原 愛実

このように糖尿病と歯周病は互いに影響しあっているため、双方の治療・改善に努めることが大切です。まずは健診で自身の健康状態をチェックすると共に、歯を失わないために正しい歯みがきの仕方をお身に付け、定期的に歯科医にかかりましょう。

# 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。

## マタニティクラブ ※料金は無料です

参加ご希望の方は、市保健センター(☎32・3551)へ9月18日(金)までにお申し込みください。

パパの参加も  
お待ちしております

日程	場所	時間
9月25日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時

【対象者】市内在住の妊婦さん

【内容】安産に向けての体づくり(骨盤ケア、母乳・産前産後の生活について、栄養の話)

【講師】あゆみマタニティルーム助産師 永井人美 先生  
保健師・管理栄養士

※母子健康手帳をご持参のうえ、体操できる服装(ズボン)でお越しください。

## 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
9月14日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
9月15日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
9月18日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
9月28日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
9月28日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
10月5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。

## 保健師一口メッセージ



### 糖尿病と歯周病の相互作用

歯周病とは、細菌が原因で炎症が起こり、歯を支える組織が傷んでいく病気です。炎症が起きている痛みを伴わないため気づきにくく、進行すると歯を失うことになってしまいます。

歯を失うと、噛まずにのみこむといった食べ方になり、これは血糖値の急激な上昇を招き、血糖値のコントロールを難しくしてしまいます。また、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ことが分かっています。

糖尿病になると、免疫力の低下が起これば、歯周病にかかりやすくなります。また歯肉に栄養を送る細い血管が障害を受け、十分な栄養を届けることができなくなり、炎症がさらに進むこととなります。