

## 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測定を行います。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
1月 6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
1月 9日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月 23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
2月 3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
1月 6日(火)	ペットボトル遊び	午後1時30分～2時
1月 21日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
2月 3日(火)	豆まき	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26年8月21日～平成26年10月14日生	1月 14日(水)	各健診共通
1歳 6か月児健診	平成25年7月生	1月 27日(火)	午後1時20分～1時40分
3歳 5か月児健診	平成23年8月生	1月 28日(水)	※該当されるお子様には個人通知をします。
9～10か月児健診	平成26年3月12日～平成26年4月29日生	1月 29日(木)	※母子健康手帳をご持参ください。

【場所】市保健センター

## 健康講座 ※受講料無料、申込不要です

### 高血圧と塩の教室 ～血圧が高めな方へ～

【内容】高血圧が体に与える影響、正しい血圧値の判断の仕方、塩と高血圧の関係

【講師】坂東ハートクリニック 坂東 正章 先生

日程	受付時間	終了時間
1月 21日(水)	午後2時30分～3時	午後5時

【場所】市保健センター

### 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
1月 22日(木)	午前9時30分～10時15分	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。

## マタニティくらぶ ※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1月27日(火)までにお申し込みください。

日程	場所	時間
1月 30日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時

## パパの参加もお待ちしております!



【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(妊婦体操、母乳・産前産後の生活)

【講師】あゆみマタニティルーム助産師 永井人美 先生

※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
1月 16日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月 19日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
1月 20日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月 26日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
1月 26日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
2月 2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

### 減塩で高血圧予防

血圧を上げる主な要因には、食塩の摂り過ぎ、肥満、アルコール、喫煙、ストレスなどがあります。血圧を下げるためには、これらの生活習慣を改善していくことが大切ですが、今月は減塩についてお話します。

食塩の成分であるナトリウムは、血液中に一定の濃度で保たれています。しかし食塩を摂り過ぎると、濃度を保つために血液量を増加させ、その結果血管への圧力が高まり血圧が上がります。高血圧から起こりやすい脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患を防ぐために、食塩は1日男性9g未満、女性7.5g未満に、高血圧の人は6g未満にすることが目標です。

減塩の工夫として、減塩しょうゆ・減塩みそに変える、しょうゆやソースはかけずにつけて食べる、めん類の汁は残す、食塩の代わりにお酢やすだち、唐辛子などの香辛料を使う、だしは天然素材を使って旨味を出す、などがあげられます。できることから取り組みましょう。

市保健師 拜原 愛実