

## 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
4月7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。
4月21日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

## 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
4月7日(火)	お絵かき	午後1時30分～2時
4月15日(水)	自由遊び	午前9時30分～10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12月19日～平成27年1月15日生	4月15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。
1歳6か月児健診	平成25年10月生	4月22日(水)	
3歳5か月児健診	平成23年11月生	4月23日(木)	

【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
4月6日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
4月7日(火)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
4月10日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
4月20日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
4月27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。

市管理栄養士 近藤 知穂

体に良い効果をもたらしてくれるそれぞれの食物繊維ですが、現在の日本人は摂取量が不足しています。摂取量を満たすためにも積極的に毎日の食事の中に取り入れていきましょう。特に、食物繊維をたくさん含む野菜を食生活の中に取り入れることが大事です。

## 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
4月28日(火)	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。

## 管理栄養士 一口メッセージ



摂れていませんか?  
食物繊維

食物繊維とは「ヒトの消化酵素によって消化されない食物成分」のことをいい、水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維に分かれます。

水溶性食物繊維は水に溶けると高い粘性を示します。そのため糖やコレステロールがくっつき、血糖値の急激な上昇やコレステロールの吸収を抑制します。この働きは、糖尿病や脂質異常症、肥満の予防に効果的です。水溶性食物繊維を多く含む食品としては、野菜(だいこん、オクラ、にんじんなど)や海藻類があります。