

# 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。

## 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
5月 8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
6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
5月20日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
6月 2日(火)	新聞紙で遊ぼう	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27年1月16日～平成27年2月20日生	5月20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。
9～10か月児健診	平成26年6月20日～平成26年8月10日生	5月21日(木)	
1歳6か月児健診	平成25年11月生	5月26日(火)	
3歳5か月児健診	平成23年12月生	5月27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
5月11日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月15日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
5月18日(月)	コミュニティーセンター新開会館	午後1時30分～3時
5月19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
5月25日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
5月25日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
6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
5月12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。

## 保健師一口メッセージ

### ウォーキングで糖尿病予防

通常、食事をして血液中の糖が増えるといンスリンが分泌されます。インスリンは、体に必要な糖を取りこみ、余った糖をまず肝臓や筋肉に貯蔵して、さらに余った糖を脂肪に変えて血糖値を140mg/dl未満に保っています。

しかし、食べ過ぎ、運動不足、肥満などでインスリンの働きが悪くなると、インスリンが過剰に分泌されます。この状態が続くと、インスリンを産生しているすい臓が疲弊して分泌量が減少し、インスリンの働きの悪さと合わさり、血糖の調節がうまくできず、高血糖状態が続く糖尿病となってしまう。この「インスリンの分泌・働きを正常に保つこと」が、糖尿病予防には大切です。

ウォーキングは、インスリンの働きを良くします。より少ないインスリンで血糖が調節でき、また運動エネルギーとして糖を使うので血糖値も下がります。

新緑の季節、ウォーキングに出かけてみませんか。血糖を消費するには1回30分以上の運動が効果的ですが、まずは無理のない運動量から始めてみましょう。足腰に支障がある方は自転車の利用など自分に合った運動を見つけてみましょう。

市保健師 渡邊 静香