

# 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.  
 i-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
12月19日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
12月22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
12月20日(水)	クリスマス会	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29年7月27日～平成29年9月6日生	12月6日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分
9～10か月児健診	平成29年1月19日～平成29年2月28日生	12月7日(木)	
1歳6か月児健診	平成28年6月生	12月26日(火)	※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歳5か月児健診	平成26年7月生	12月27日(水)	

【場所】市保健センター

## 健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料、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】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操 など  
 【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
12月8日(金)	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。

### ●糖尿病から自分を守る ～糖毒性って何？～

【内容】高血糖が身体に与える影響、高血糖を予防するポイント  
 【講師】徳島大学糖尿病臨床・研究開発センター  
 松久 宗英 先生

日程	受付時間	終了時間
12月14日(木)	午後1時～1時30分	午後3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
12月13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。

## 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
12月8日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
12月15日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
12月25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。  
 ※12月・1月は減塩キャンペーン月間です。血圧・減塩パネルを展示します。

## 栄養士一口メッセージ



### 徳島県民の野菜摂取量は？

先日発表された平成28年国民健康・栄養調査（厚生労働省）の結果によると、徳島県成人男性の1日の平均野菜摂取量は313g（全国8位）、成人女性は309g（全国3位）となり、前回調査である平成24年男性262g（全国45位）、女性264g（全国38位）を大きく上回りました。

野菜にはカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等がたくさん含まれていて、これらの栄養素を摂取することは、循環器疾患やがんの予防に効果的であるといわれています。そして、前述の栄養素の適量を摂取するためには1日に生野菜の状態ですべて350g以上の摂取が必要であり、火を通すなどの調理をするとは摂取しやすくなります。

今回の調査結果では、野菜摂取量が前回調査より大きく増加していたものの、まだ350gには達しておらず、毎日40gの野菜を取りこぼしているという現状も見えてきました。40gというと、ミニトマトなら3個分、青菜類なら約1/4束です。普段の食事にもう1皿の野菜料理を心がけ、目標量を目指しましょう。

市管理栄養士 近藤 知穂