

保健だより

お問い合わせ 市健康増進課保健係 ☎32・3551

◆乳児相談◆ ※料金は無料です。

日程	場所	受付時間
9月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
9月10日(金)	立江公民館	
9月21日(火)	坂野公民館	
9月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
10月5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)

※身体測定、育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

◆子育てポンプくへび◆ ※料金は無料です。

日程	場所	内容	受付時間
9月7日(火)	市保健センター	新聞あそび	午後1時30分～2時
9月10日(金)	立江公民館	魚つりあそび	午後1時30分～2時
9月15日(水)	市保健センター	しゃぼん玉	午前9時30分～10時
9月21日(火)	坂野公民館	ミニ運動会	午前9時30分～10時
10月5日(火)	市保健センター	しゃぼん玉	午後1時30分～2時

【対象】1歳～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)の自由遊びとお友達づくりを行います。

◆9～10か月児健診・1歳6か月児健診・3歳5か月児健診

健診の種類	該当児	日程	受付時間
9～10か月児健診	平成21年11月19日生～12月30日生	9月30日(木)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成21年3月生	9月28日(火)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成19年4月生	9月29日(水)	午後1時10分～1時40分

【場所】市保健センター
【料金】無料 ※母子健康手帳をご持参ください。

◆マタニティくへび◆ くパバの参加もお待ちしております

日程	場所	時間
9月17日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時

【内容】楽しい子育て体験 沐浴実習、食事についての話しなど
【対象者】小松島市在住の妊婦さん
【持参物】母子健康手帳
※準備の都合がありますので9月13日(月)までにお申し込みください。
お申し込みは、市保健センター(☎32・3551)まで。

◆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
※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。

日程	場所	受付時間
9月13日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
9月17日(金)	総合福祉センター	
9月21日(火)	芝田多目的研修センター	
9月27日(月)	児安公民館	午後1時30分～3時
10月4日(月)	市保健センター	
10月5日(火)	金磯会館	午前10時～11時30分

※立江公民館金磯会館ではボランティアによる『阿波踊り体操』を行います。
動きやすい服装でお越しください。

◆健康講座◆ ※受講料は無料です。

「肝臓とメタボリック症候群」

日程	場所	受付時間	終了時間
9月8日(水)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時

【講師】徳島赤十字病院副院長 長田 淳一先生

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】
専用電話 ☎33・2581)まで。

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】
小松島町新港9-10 ☎32・3551)まで。

保健師 一口メッセージ

貧血にならないために

貧血とは、からだの中の細胞や組織に酸素を運ぶ役割を持つヘモグロビンが減少して、体内が酸欠になっている状態をいいます。

貧血になると、めまい、頭痛、息切れ、疲れやすいなどの症状があらわれてきます。貧血の原因の多くは、偏食や欠食など食生活の乱れが関係しています。

貧血を予防・改善するために以下のことが大切です。

1. ダイエットや忙しいなどの理由で朝食を抜く人がいますが、きちんと朝食を食べることが貧血予防の第一歩です。
2. ほうれん草、ブロッコリー、にんじんなどの緑黄色野菜やレバー、ひじき、納豆など鉄分を多く含む食品を積極的にとるようにしましょう。また、ビタミンC(果物や緑黄色野菜など)、ビタミンB12(のり、あさりなど)も一緒にとると、さらに鉄の吸収が高まるのでいろいろと組み合わせるとよいでしょう。
3. インスタント食品や外食を控え、一日三食バランスよく食事をするのが大切です。

貧血は、知らないうちからだに影響を及ぼしたり、重大な病気が背後に潜んでいる場合もあります。健康診断の機会があれば積極的に受け、自分のからだの状態をチェックしておきましょう。

市保健師 井上有紀子