

保健だより



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 |
|----------|---------|-------------|
| 6月16日(火) | 坂野公民館 | 午後1時30分～2時 |
| 6月26日(金) | 市保健センター | 午前9時30分～10時 |
| 7月7日(火) | 市保健センター | 午後1時30分～2時 |

【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。

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(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 |
|----------|-------|-------------|
| 6月17日(水) | 自由遊び | 午前9時30分～10時 |
| 7月7日(火) | 七夕かざり | 午後1時30分～2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 | 受付時間 |
|----------|------------|
| 6月17日(水) | 午後1時30分～2時 |

【場所】市保健センター

【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 ※母子健康手帳をご持参ください。

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 |
|-----------|------------------------|----------|--|
| 9～10か月児健診 | 平成26年8月11日～平成26年9月15日生 | 6月18日(木) | 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12月生 | 6月23日(火) | |
| 3歳5か月児健診 | 平成24年1月生 | 6月24日(水) | |
| 3～4か月児健診 | 平成27年2月21日～平成27年3月25日生 | 6月25日(木) | |

【場所】市保健センター

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のお話、内臓脂肪を減らす運動の実技

【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 |
|----------|----------------|----------|
| 6月10日(水) | 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・靴で参加ください。

●気になる尿酸と生活習慣の関係

【内容】高尿酸血症になる仕組みや病態、予防のための生活のポイントについての講義

【講師】徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター長 松久 宗英 先生

| 日程 | 受付時間 | 終了時間 |
|----------|------------|---------|
| 6月30日(火) | 午後1時～1時30分 | 午後3時30分 |

【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 |
|----------|---------|-----------------|
| 6月9日(火) | 檜淵公民館 | 午前10時30分～11時30分 |
| 6月12日(金) | 建島会館 | 午前10時～11時30分 |
| 6月15日(月) | 坂野公民館 | 午前10時～11時30分 |
| 6月22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。

保健師一口メッセージ



私たちの体は約60兆個の細胞からなっており、古い細胞が新しい細胞につねに入れ替わっています。細胞の中にはそれぞれ設計図といえる遺伝子があって、遺伝子がコピーされ新しい細胞ができます。このとき遺伝子に傷がつくことがあり、これががん細胞のできる仕組みだと考えられています。しかし、人間の体には、その傷を治す働きもあります。すし、たった一つが傷ついてもすぐにがんができるわけでもありません。複数の異常が起こり、それが細胞の中で積み重なって最終的にがん細胞になると考えられています。

遺伝子の傷が、がん発生のおおもとですから、がん予防には傷をつける原因を減らすことが大切です。原因として「遺伝」を挙げられる方が多いですが、実はがん全体の中の割合はほんの一部です。最も関係が深いのは喫煙や食生活、運動などの生活習慣です。この他、ウイルスや細菌などの感染も原因となります。

しかし、がん予防に心がけていても、がんになる危険性はあります。早めにごんを発見できれば治療も早めに行うことができます。定期的な検診を受けることが大切です。

市保健師 前田 厚美