

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
11月12日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
11月16日(火)	坂野公民館	
11月26日(金)	市保健センター	
12月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会(7～9か月児を同時に行います)</small>

※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。

◆子育てポンプンへいぶ◆ ※料金は無料です。

日 程	場 所	内 容	受付時間
11月12日(金)	立江公民館	風船あそび	午後1時30分～2時
11月16日(火)	坂野公民館	葉っぱであそぼう	
11月17日(水)	市保健センター	収穫あそび	
12月7日(火)	市保健センター	クリスマス会 アトバールン	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。

◆3～4か月児健診・9～10か月児健診 ※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22年7月12日～8月11日生	11月11日(木)	午後1時20分～1時50分
9～10か月児健診	平成21年12月31日～平成22年2月17日生	11月17日(水)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成21年5月生	11月18日(木)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成19年6月生	11月19日(金)	午後1時10分～1時40分

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

◆マタニティへいぶ◆

パパの参加もお待ちしております。



日 程	場 所	時 間
11月9日(火)	市保健センター	午後1時30分～3時

【内 容】安産に向けての体づくり(妊婦体操など)

【講 師】あゆみマタニティルーム 助産師 永井人美先生

【対象者】小松島市在住の妊婦さん

※母子健康手帳をご持参ください。

※準備の都合がありますので参加ご希望の方は、11月8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
11月8日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
11月15日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
11月16日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
11月19日(金)	総合福祉センター	
11月22日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※立江公民館、コミュニティセンター新開会館では、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。

◆先天性股関節脱臼検診◆

日 程	場 所	受付時間
11月10日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児
【持参物】母子健康手帳

【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。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】
専用電話 (☎33・2581) まで。

保健師 一口メッセージ

「たばこの害を正しく知る」

たばこの増税により、10月1日からたばこの値段が上がりました。この値上がり機会に、禁煙を考える方も多いのではないのでしょうか。

たばこの煙には、4千種類以上の化学物質が含まれ、そのうちの約60種類は発がん物質であることがわかっています。

この煙を吸うと3秒以内に、心拍数の増加、喉の粘膜への刺激、有害な一酸化炭素が血液に入る、血圧の上昇、煙による目の刺激といった変化が体に起きます。

喫煙が長い間続くと、影響は全身のあらゆる部位に及びます。がん、狭心症、心筋梗塞、肺疾患、胃潰瘍といった病気、特に女性では不妊症、低体重児の出産、更年期障害が重いなどといった健康被害があります。

また、たばこの煙は、喫煙者の周りの人の健康も損ね、家族に喫煙者のいる子どもでは、喘息、気管支炎などの呼吸器疾患を発症する割合が高くなることがわかっています。

「たばこの害はわかっているが、たばこがないと落ち着かない」と思うのは、依存性のあるニコチンによる症状です。ニコチン依存が強く、一人で禁煙する自信のない方は、禁煙外来を利用したり医師に相談してみましょ。

(市保健師 渡邊 静香)