

# 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◆

日程	場所	受付時間
1月14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月18日(火)	坂野公民館	
1月28日(金)	市保健センター	
2月1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)を行います。

※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。  
※料金は無料です。

## ◆子育てポンプくわいぶ◆

日程	場所	内容	受付時間
1月14日(金)	立江公民館	新聞紙で雪だるまを作ろう	午後1時30分～2時
1月18日(火)	坂野公民館	紙芝居・生活習慣のお話し	
1月19日(水)	市保健センター	豆まきあそび	午前9時30分～10時
2月1日(火)	市保健センター	豆まきあそび	午後1時30分～2時

※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。  
※料金は無料です。

## ◆乳幼児健診◆

健診の種類	該当児	日程	受付時間
9～10か月児健診	平成22年3月17日～4月20日生	1月20日(木)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成21年7月生	1月25日(火)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成19年8月生	1月26日(水)	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。  
※料金は無料です。

## ◆マタニティくわいぶ◆

日程	場所	時間
1月21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  
※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、1月17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
1月17日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
1月18日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月21日(金)	総合福祉センター	
1月24日(月)	児安公民館	午後1時30分～3時
2月1日(火)	金磯会館	午前10時～11時30分

※コミュニティセンター新開会館、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◆

『コレステロールと中性脂肪を下げる方法』  
※受講料無料、申し込みは不要です。

日程	場所	受付時間	終了時間
1月18日(火)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時

【講師】徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部  
分子薬理学分野教授 吉本 勝彦先生

保健事業に参加する方へ  
お子様、保護者ともに風邪・発熱など体調の悪いとき、くしゃみ・せき・下痢などが続いたり、激しいとき、感染症にかかっていると  
きは、次回の開催日にお越しください。

パパの参加もお待ちしております。

## 保健師 一口メッセージ

### 貯め過ぎに注意！ 中性脂肪

食事から摂取した脂肪や糖質は肝臓に運ばれ、そこで中性脂肪が合成されて血液に放出されます。体を動かすと、通常血液に含まれる糖分がエネルギー源として使われますが、この糖分が枯渇した時は体内に貯蔵されていた中性脂肪がその代わりとなります。中性脂肪はすぐには使われず、万が一に備えて蓄えられるのです。

このように、重要な役割を担っている中性脂肪ですが、必要以上に貯め込むのは大問題です。過剰分は皮下脂肪や内臓脂肪、特に肝臓に貯め込まれ、肥満や脂肪肝、動脈硬化へとつながっていきます。そしてこれらの状態が改善されず、中性脂肪が高い状態を放置すると、肝硬変や心筋梗塞、脳梗塞など致命的な病気を発症させる恐れがあります。

現代の生活は糖質・脂肪が多く、野菜不足による栄養バランスの偏りとカロリーオーバーが問題だと言われています。また、運動不足が原因で中性脂肪を体内に貯めやすい習慣にもなっているようです。これらの生活を見直すとともに、自分の中性脂肪値が正常範囲内(空腹時150mg/dl未満・食後200mg/dl未満)かどうか、年に一度は健診を受けてチェックしましょう。

市保健師 加藤 優子

【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。