

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
2月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3月1日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

※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。

◆子育てポンプンくいびん◆

日 程	場 所	内 容	受付時間
2月15日(火)	坂野公民館	豆まきあそび	午後1時30分～2時
2月16日(水)	市保健センター	音楽あそび	午前9時30分～10時
3月1日(火)	市保健センター	おひなさまづくり	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
3～4か月児健診	平成22年9月16日～10月31日生	2月17日(木)	午後1時20分～1時50分
1歳6か月児健診	平成21年8月生	2月22日(火)	午後1時10分～1時40分
3歳5か月児健診	平成19年9月生	2月23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。

◆先天性股関節脱臼検診のお知らせ◆

日 程	場 所	受付時間
3月2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

◆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
2月7日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
2月8日(火)	櫛漕公民館	午前10時30分～11時30分
2月21日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
2月28日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

◆健康講座◆

逆流性食道炎とその周辺 胸が痛い、胸がやける

【講 師】徳島赤十字病院副院長 長田 淳一先生

日 程	場 所	受付時間	終了時間
2月8日(火)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時

※受講料無料、申し込みは不要です。

【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。

『太り気味の人が長寿?』

保健師 一口メッセージ

体格を示す値としてBMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】が使われます。BMI22が標準値で、25以上だと「肥満」と判断されます。肥満とは身体に必要以上の脂肪が溜まっている状態です。肥満は身体にとって一種の異常事態ですが、それだけでは病気とはいえません。「太り気味の人が長生きする。」という声を聞くことがあります。

確かにそのような研究結果が出ているものもありますが、いろいろな要因があるため、実際の所は体格と寿命の因果関係は、はっきり分かっていないようです。しかし、肥満になると糖尿病や高脂血症・高血圧などにかかる率は高くなるので、注意することが必要です。個人レベルで考えてみると、同じBMI25の方で血圧・脂質・血糖などが基準値内にある方と、基準値を超えた方ではどちらが健康寿命が長いと予想されるでしょうか？
健康寿命を長くするためには、良好な生活習慣(食事・運動・喫煙・飲酒・ストレスの改善)の実践や高血圧・高血糖・脂質異常などの予防・管理に努めることが大切です。このように身体全体をみていくことで様々な病気や合併症の発生が少なくなり、結果として健康寿命が長くなります。まず身近な体重・腹囲の管理や毎年健診を受け、自分の身体の変化を見ていくことから始めましょう。

市保健師 前田 厚美