

# 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   |
|----------|---------|--|
| 3月11日(金) | 立江公民館   | 午後1時30分～2時   |
| 3月15日(火) | 坂野公民館   |  |
| 3月25日(金) | 市保健センター | 午前9時30分～10時  |
| 4月5日(火)  | 市保健センター | 午後1時30分～2時<br><small>※離乳食講習会(7～9か月児を同時に開催)</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。  
※料金は無料です。

## ◆子育てポンプくひび◆

| 日 程      | 場 所     | 内 容      | 受付時間        |
|----------|---------|----------|-------------|
| 3月11日(金) | 立江公民館   | おひなさまづくり | 午後1時30分～2時  |
| 3月15日(火) | 坂野公民館   | おひなさまづくり |             |
| 3月16日(水) | 市保健センター | 生活習慣の話し  | 午前9時30分～10時 |
| 4月5日(火)  | 市保健センター | 小麦粉ねんど   | 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11月1日～12月16日生 | 3月16日(水) | 午後1時20分～1時50分 |
| 9～10か月児健診 | 平成22年4月21日～5月31日生  | 3月17日(木) | 午後1時30分～2時    |
| 1歳6か月児健診  | 平成21年9月生           | 3月22日(火) | 午後1時20分～1時50分 |
| 3歳5か月児健診  | 平成19年10月生          | 3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。

## ◆マタニティくひび◆

| 日 程      | 場 所     | 時 間        |
|----------|---------|------------|
| 3月14日(月) | 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  
【持参物】 母子健康手帳  
※参加ご希望の方は、3月11日(金)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！  
【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         |
|----------|-------------|--------------|
| 3月14日(月) | 立江公民館       | 午後1時30分～3時   |
| 3月15日(火) | 芝田多目的研修センター |              |
| 3月18日(金) | 総合福祉センター    | 午前10時～11時30分 |
| 3月28日(月) | 児安公民館       | 午後1時30分～3時   |
| 4月4日(月)  | 市保健センター     |              |

## ◆健康講座◆

※受講料無料、申し込みは不要  
**ぽっこりお腹を卒業できる運動**  
【講 師】 P H I ピラティス協会認定健康運動指導士 井上 澄 先生

| 日 程     | 場 所     | 受付時間       | 終了時間 |
|---------|---------|------------|------|
| 3月9日(水) | 市保健センター | 午後1時～1時30分 | 午後3時 |

※水分補給のための飲み物を持参し、運動できる服装、靴でご参加ください。

## ◆ヘルシークッキング講座◆

参加には申し込みが必要

| 日 程      | 場 所     | 受付時間       | 終了時間 |
|----------|---------|------------|------|
| 3月29日(火) | 市保健センター | 午後1時～1時30分 | 午後4時 |

子どもがよろこぶ野菜たっぶりメニュー  
【募集人数】 保護者25名(先着順、定員になり次第締め切らせていただきます)  
【対 象】 4歳から就学前のお子様の保護者  
※受講料無料。当日は託児を行いますので、お子さま同伴で参加できます。  
お申し込みは、市保健センター(☎32・3551)まで。



託児もできます。

## 食生活と朝ごはん

### 管理栄養士 一口メッセージ

平成22年12月に厚生労働省より、平成21年国民健康・栄養調査の概要が発表されました。それによると、習慣的に朝食をほとんど食べない人は、男女とも20歳代(男性21.0%、女性14.3%)、30歳代(男性21.4%、女性10.6%)で他の年代に比べ比率が高くなっています。また、習慣的に朝食をとらない人のうち、その習慣が「小学校」または「中学、高校」の頃から始まった人は、男性32.7%、女性25.2%と、若年期のころから朝食の欠食習慣が始まっていることがわかります。

朝食を欠食すると、「午前中の思考力・集中力が低下する」とよく言われていますが、その他にも次のような悪影響があります。

#### ●低体温になる

この状態が続くと、体を守っている免疫系の働きが落ち、風邪などの感染症にもかかりやすくなります。

#### ●太りやすい体になる

糖は脳の唯一のエネルギー源ですが、朝食を欠食すると、体内の糖が不足します。すると、筋肉を壊して糖を作ります。筋肉量が減少すると、体力の低下や代謝が悪くなり、太りやすい体質になってしまいます。

朝食の欠食は、ただお腹が減るだけでなく、習慣化することで、肥満や疾病へとつながる恐れもあります。家族みんなが朝食を食べ、欠食習慣を防ぎましょう。

市管理栄養士 新田 由香里

【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。