

保健だより

市保健センター
TEL 32・3551
FAX 32・4145

◆乳児相談◆ ※料金は無料です。

日 程	場 所	受付時間
8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カ月児を同時に開催)</small>
8月21日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
8月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
9月4日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

※1歳未満のお子さんの身体測定、育児相談を行います。
※母子健康手帳をご持参ください。

◆子育てポンプコロム◆ ※料金は無料です。

日 程	場 所	内 容	受付時間
8月7日(火)	市保健センター	魚 っ り	午後1時30分～2時
8月15日(水)	市保健センター	阿波踊り	午前9時30分～10時
8月21日(火)	坂野公民館	うごくおもちゃ あそび	午後1時30分～2時
9月4日(火)	市保健センター	お絵かき	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)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

◆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
3～4か月児健診	平成24年4月20日～	8月16日(木)	各健診共通
9～10か月児健診	平成23年10月16日～	8月22日(水)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成23年11月22日生	8月22日(水)	午後1時20分～1時40分
3歳5か月児健診	平成23年2月生	8月28日(火)	※該当するお子様には個人通知をします。
	平成21年3月生	8月29日(水)	

【場所】市保健センター 母子健康手帳をご持参ください。

◆健康相談◆

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。

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
8月6日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
8月7日(火)	榑瀨公民館	午前10時30分～11時30分
8月10日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
8月20日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
8月20日(月)	コミュニティセンター新聞会館	午後1時30分～3時
8月27日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

◆骨(ほね)の検診◆

(前腕骨X線検査)



【対象者】18歳以上の市民

妊娠中の方、手のふるえなどがある方は受診できません。

【検診日】9月5日(水)・9月20日(木)

受付時間は午後1時から午後4時まで

【検診場所】市保健センター

【料 金】600円(小松島市国保加入者400円)

※小松島市国保加入者の方は保険証をご持参ください。

※生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料になりますので、お申し込みの際にお知らせください。

【申込先】市保健センター

(☎32・3551または☎32・2500)

※当検診は1日先着120名(1時間40名)の予約制です。

【申込期間】8月6日(月)から8月31日(金)まで

【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】
専用電話 (☎33・2581) まで。

管理栄養士 一口メッセージ

毎日野菜を 両手(うで)にのっけよう



平成22年国民健康・栄養調査(厚生労働省)の結果においては、徳島県成人男性の1日の平均野菜摂取量が全国ワースト1位、成人女性は全国ワースト2位となっています。徳島県はおいしい野菜が豊富にあり、生産量も多いため、野菜の摂取不足とは縁遠いイメージではなかったでしょうか？

野菜の1日の必要量は350gです。これは、生野菜の状態でも両手山盛り1杯分に相当します。みなさん、毎日野菜を両手いっぱい食べられているでしょうか？前述の調査結果によると、徳島県は男女ともに1日約240gしか野菜を食べていませんでした。

野菜には、便秘解消のための食物繊維はもちろんのこと、老化防止や免疫力強化など素晴らしい働きをするビタミン類も含まれていますので、できるだけたくさん野菜を食べてください。

ここで、野菜を少しでも多く食べられるコツを紹介いたします。

●いろんな調理方法で

サラダは簡単に野菜を摂ることができるとは思いますが、意外と量が食べられません。野菜を茹でたり、炒めることでカサが減り、多くの量を食べられるようになります。

●欠食しない

野菜を食べる機会を減らしていませんか？朝ごはんから野菜を食べて、1日350gを目指しましょう。

市管理栄養士 新田 由香里