

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
6月11日(水)	和田島会館	午後1時30分～2時
6月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
6月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
7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か月児を同時に行います。

【料金】 無料

※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。

◆子育てポンプンひろば◆

日程	場所	受付時間
6月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
6月18日(水)	市保健センター	午前9時30分～10時
7月1日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

【料金】 無料

【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）が対象です。

※幼児の自由遊び・お友だちづくりを行います。

◆3～4か月児健診・1歳6か月児健診◆

3歳5か月児健診◆

日程	該当児	日程
3～4か月児健診	平成20年1月17日～3月8日生	6月12日(木)
1歳6か月児健診	平成18年12月生	6月24日(火)
3歳5か月児健診	平成17年1月生	6月25日(水)

【場所】 市保健センター

【受付時間】 午後1時30分～2時

【料金】 無料 ※母子健康手帳を持ってお越しください。

◆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
6月9日(月)	櫛淵公民館	午後1時30分～3時
6月13日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
6月16日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
6月23日(月)	市保健センター	午前10時～11時30分

*骨の検診（予約制で1日先着150名）

日程	場所	受付時間
7月3日(木)	市保健センター	午後1時～2時30分
7月10日(木)		

【料金】 600円

市の国保加入者は400円(保険証をご持参ください)
市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料になります。
※お申し込みの際にお知らせください。
(検診当日は申請できません)

【対象者】

18歳以上の小松島市民の方
※妊娠中の方、手のふるえやマヒのある方は受診できません。

【申込方法】

6月9日(月)～6月24日(火)までに電話で保健センター
☎32・3551、32・2500へお申し込みください。

【検査方法】

問診、中手骨X線

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】
専用電話 ☎33・2581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

管理栄養士 一口メッセージ

貧血を予防しましょう

「何となく不調」、「疲れやすい」と感じて、体質のせいにしていませんか？疲労の感じ方には個人差もありますが、慢性的なだるさや肩こり、疲れやすさなどの体調不良があるなら、貧血の可能性があります。

貧血の原因の多くは鉄不足で、欠食や偏食など、食生活の乱れが関係しています。貧血を予防・改善するには、食生活を見直してみましょう。

貧血改善のポイントには、やはり鉄分の補給です。鉄分の豊富な食品を、積極的にとるように心がけましょう。

◆鉄分を多く含む食品：レバー、赤身の肉や魚、ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜、ひじき、大豆など。

しかし、鉄分の中にはそのままでは吸収されにくいものもあります。肉・魚・大豆製品などの良質のたんぱく質、ブロッコリーやピーマンなどの野菜や果物に多く含まれるビタミンCと一緒にとることで、鉄分の吸収が高まります。いろいろ組み合わせるに食べると良いでしょう。

これらのことを踏まえ、食事は一日三食バランス良く、ゆつくりとよく噛んで食べることが大切です。

貧血は、知らないうちに体に影響を及ぼしたり、背後に重大な病気が隠れていることもあります。まずは血液検査を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

市管理栄養士 賀川 美江