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
4月9日（水）	和田島会館	午後1時30分～2時
4月15日（火）	坂野公民館	
4月25日（金）	市保健センター	午前9時30分～10時

【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。

◆子育てポンポコくらぶ◆

日程	場所	受付時間
4月15日（火）	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月16日（水）	市保健センター	午前9時30分～10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・9～10か月児健診 1歳6か月児健診・3歳5か月児健診◆

	該当児	日程
3～4か月児健診	平成19年12月20日～平成20年1月16日生	4月16日(水)
9～10か月児健診	平成19年6月14日～7月17日生	4月17日(木)
1歳6か月児健診	平成18年10月生	4月22日(火)
3歳5か月児健診	平成16年11月生	4月23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。

◆先天性股関節脱臼検診◆

日程	場所	受付時間
4月30日（水）	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象】これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児

【持ってくる物】母子健康手帳

～妊婦さんどうしでゆっくり話ができる～

◆マタニティくらぶ◆

日程	場所	時間
5月8日(木)	市保健センター	午後1時30分～3時

【対象者】小松島市の妊婦さん(出産予定月　平成20年8月～平成20年11月)

【持参物】母子健康手帳

【内　容】妊婦さんどうしの交流・食事についての話・妊婦体操など

※準備の都合もありますので参加ご希望の方は、5月1日(木)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。

◆母子保健推進員をしてみませんか◆

子どもの笑顔はみんなの宝物！

子どもが好きな方・ボランティアに興味のある方へ

●親子に関わる事業（例・子育てポンポコくらぶ・離乳食講習会など）を通じて、子育て支援を行っています。

北小松島校区・小松島校区・千代校区・芝田校区・和田島校区・坂野校区・立江校区の方(各1名～2名)を募集しています。

※任期は2年、年齢は20歳～70歳未満の方。

お問い合わせは、市保健センター(☎３２・３５５１)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）

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】
専用電話　（☎３３・２５８１）まで。

保健師一口メッセージ

あなたの血糖大丈夫？

糖尿病とは、慢性的に血糖の高い状態で、検査には血液検査が不可欠です。中でも「ＨｂＡ１Ｃ」は１～２ヵ月間の平均血糖値を示し、血糖の状態を知るのによい検査です。今まで血糖検査をしたことのある方でも、自分の状態を知らない方が意外と多いようです。もう一度、検査結果を見てみましょう。

「ＨｂＡ１Ｃ」が５・２％以上の方は、現在の生活を続けると、将来糖尿病になる可能性があり、食生活や運動習慣の改善が必要です。５・５％以上になると生活習慣の改善に加え、糖負荷試験（75ｇＯＧＴＴ）等の検査を行い、糖尿病かどうかの確認が必要です。糖尿病と診断された方は、合併症を予防するためにも６・４％以下にコントロールする必要があります。

自分に合った生活改善の方法がわからない方は、保健センターに連絡ください。保健師や管理栄養士が、あなたの実行できる改善方法を一緒に考えます。

市保健師　幸田　礼子

〈私の糖尿病はどの段階〉

指　標	正　常	正常高値	境界領域	糖尿病領域
ＨｂＡ１Ｃ(％)	5.2 未満	5.2～5.5未満	5.5～6.5未満	6.5以上
空腹時血糖(ml/dl)	100 未満	100～110未満	110～126未満	126以上

《今月は、軽自動車税　全期分の納期です。》
市税の納付は、便利な口座振替をご利用ください。