

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19日(火) | 坂野公民館 | 午後1時30分～2時 |
| 4月22日(金) | 市保健センター | 午前9時30分～10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。

◆子育てポンプくひぶ◆

| 日程 | 場所 | 内容 | 受付時間 |
|----------|---------|--------|-------------|
| 4月19日(火) | 坂野公民館 | こいのぼり | 午後1時30分～2時 |
| 4月20日(水) | 市保健センター | かぶとづくり | 午前9時30分～10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12月17日～平成23年1月21日生 | 4月21日(木) | 午後1時20分～1時50分 |
| 9～10か月児健診 | 平成22年6月1日～7月20日生 | 4月20日(水) | 午後1時30分～2時 |
| 1歳6か月児健診 | 平成21年10月生 | 4月26日(火) | 午後1時20分～1時50分 |
| 3歳5か月児健診 | 平成19年11月生 | 4月27日(水) | 午後1時20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。

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、次の開催日にお越しください。

◆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 |
|----------|---------|-----------------|
| 4月5日(火) | 櫛淵公民館 | 午前10時30分～11時30分 |
| 4月8日(金) | 建島会館 | 午前10時～11時30分 |
| 4月18日(月) | 坂野公民館 | 午後1時30分～3時 |
| 4月25日(月) | 市保健センター | 午後1時30分～3時 |

◆子宮頸がん予防ワクチンが不足しています◆

不足しています

現在子宮頸がん予防ワクチンが全国的に不足しているため、接種が2回目以降の方を優先しています。接種をご希望の方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

これに伴い、高校1年生相当の方(平成22年度時点)の接種費用の助成条件である初回接種の期限を平成23年3月31日から延長します。延長期限の日程などについては決まり次第、市ホームページや広報こまつしまにてお知らせします。

また、中学3年生(平成22年度時点)の接種費用の助成条件の接種期限も平成24年3月31日まで延長します。

お問い合わせは、市保健センター(☎32・3551)まで。

◆生後2か月から4歳児の保護者の方へ◆

小児用肺炎球菌ワクチンおよびヒブワクチンの予防接種において、接種後の死亡例が報告されています。

ワクチン接種との因果関係は、現在厚生労働省で詳細に調査しておりますが、接種を一時見合わせることにいたしました。

今後の接種見込みなどについては、随時、市ホームページや広報こまつしまにてお知らせします。

▼お問い合わせ 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)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。

保健師 一口メッセージ

野菜を食べて血管を守る

平成22年度小松島市国民健康保険加入者の特定健診項目別有所見率(平成23年2月速報値)は、1位血糖、2位血圧、3位脂質でした。これらの所見はどれも、血管を傷つける(動脈硬化を進行させる)ものです。

そこで、野菜の出番です。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは血管壁を正常に保ち、傷んだ細胞を新しく作り替える働きがあります。また、淡色野菜に含まれるビタミンCは、血管の老化を防ぐ作用があります。体に必要な野菜の目標摂取量は、1日に緑黄色野菜150グラム(片手のひら山もり1杯半)、淡色野菜250グラム(片手のひら山もり2杯半)です。野菜によって含まれる栄養素の量や種類は異なるので、いろんな種類の野菜を食べるのがベストです。そして、ビタミンは単独ではその役割を發揮できません。適量の肉(1日50グラム)や魚(1日50グラム)などとバランスよく食べることが大切です。

最後に、血糖や脂質が気になる人へ野菜の効果的な食べ方を紹介します。

食事の時、野菜から食べ始めるように心がけましょう。野菜の繊維質が糖の吸収を遅らせ、余分な脂を吸いとり体外に排出させます。同時に、ごはんやお肉等の食べ過ぎを防ぐことができます。ぜひお試しください。

そして、その効果を特定健診で確認しましょう。今年度の40歳以上の小松島市国民健康保険加入者への特定健診は7月頃開始予定です。

市保健師 勢井陽子