

保健だより

お問い合わせ 市健康増進課保健担当 ☎ 32・3551

◆乳児相談◆

日 程	場 所	受付時間
5月13日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月17日(火)	坂野公民館	
5月27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。

◆子育てポイントいろいろ◆

日 程	場 所	内 容	受付時間
5月13日(金)	立江公民館	風船あそび	午後1時30分～2時
5月17日(火)	坂野公民館	ダンボールあそび	
5月18日(水)	市保健センター	公園であそぼう	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
9～10か月児健診	平成22年7月21日～8月30日生	6月2日(木)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成21年11月生	5月24日(火)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成19年12月生	5月25日(水)	午後1時20分～1時40分

【場所】市保健センター
※料金は無料です。母子健康手帳をご持参ください。

◆発達相談◆

お子さんの発達や行動で悩んでいる保護者の方、発達専門の相談員に相談してみませんか。
1人1時間程度の予約制です。料金は無料。

【場所】市保健センター
お申し込みは、市保健センター(☎32・3551)まで。

◆マタニティいろいろ◆

日 程	場 所	時 間
5月18日(水)	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
※母子健康手帳をご持参ください。
※準備の都合もありますので参加ご希望の方は、5月13日(金)までにお申し込みください。託児もあります。

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！
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てです。

【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
5月9日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月16日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
5月17日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
5月20日(金)	総合福祉センター	
5月23日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※コミュニティセンター新開会館では、ボランティアによる『阿波踊り体操』を行います。動きやすい服装でお越しください。

◆健康講座◆

減量講座 “夏までに3kg減量を目指しましょう”
肥満のメカニズムとやせる体質づくり

【講 師】徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部
臨床栄養学分野教授 武田 英二先生

日 程	場 所	受付時間	終 了
5月20日(金)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時

【受講料】無料(申し込み不要です)

高血圧に気を付けて！

保健師 一口メッセージ

高血圧になると、心臓や血管に負担がかかるため、さまざまな病気を引き起こしやすくなり大変危険です。
しかし、高血圧はほとんどが自覚症状がないまま進行します。血圧の上昇には、肥満や塩分の過剰摂取、運動不足などの生活習慣が深く関わっています。血圧上昇を防ぐためにも以下のことに注意してみましょう。

1. 食べ過ぎに注意し、1日3食バランスよく食事をしましょう。
2. 塩分の取り過ぎに注意しましょう。塩分を取り過ぎると血液中に増加したナトリウムを薄めるために、水分が取り込まれ、血液循環量が増えます。そのため、血管に負担がかかります。塩分は、1日に取ってよい量が男性では9g未満、女性では7.5g未満です。(小さじ一杯で6gです。) 塩分は、調味料以外にもスナック菓子やラーメンなどのインスタント食品、お漬物などにも入っていますので、取り過ぎないようにしましょう。
3. 適度な運動習慣は、血圧を下げる効果があります。体内に酸素を取り入れながら行うウォーキングなど無理なく続けられそうな運動から始めてみましょう。
4. たばこの吸い過ぎ、お酒の飲み過ぎにも注意しましょう。

このように、毎日の生活を見直して、血圧のコントロールを心がけてみましょう。
市保健師 井上有紀子