

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
2月13日(水)	和田島会館	午後1時30分～2時
2月19日(火)	坂野公民館	午前9時30分～10時
2月22日(金)	市保健センター	午後1時30分～2時
3月4日(火)		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「くらぶ」◆

日 程	場 所	受付時間
2月19日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月20日(水)	市保健センター	午前9時30分～10時
3月4日(火)		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	場 所	受付時間
3～4か月児健診	該当児	
1歳6か月児健診	平成19年9月20日～10月31日生	2月20日(水)
3歳5か月児健診	平成18年8月生	2月26日(火)
	平成16年9月生	2月27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！

健康チェックのため気軽にご利用ください

【内容】 血圧測定・尿検査・保健師・管理栄養士による個別相談
※健康手帳をご持参ください。お持ちでない方は、当日お渡しします。

日 程	場 所	受付時間
2月8日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
2月18日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
2月25日(月)	市保健センター	午前10時～11時30分

※会場内でボランティアによる阿波踊り体操を行っていただきます。動きやすい服装でお越しください。

◆健康講座◆

*おなかの痛み、不快感、便の異常から大腸癌を心配する人に、医者は何を考える？
～大腸癌、潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群とその周辺～

【講師】 徳島赤十字病院 副院長 長田 淳一先生

日 程	場 所	受付時間	終 了
2月13日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時	午後4時

【受講料】 無料

*毎日の運動をひとくふう～阿波踊り体操・プラス1000歩県民運動など～

【講師】 徳島大学 大学開放実践センター 教授 田中 俊夫先生

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

【受講料】 無料

※希望者には、「プラス1000歩チャレンジタイアリー」をお渡しします。
※動きやすい服装でお越しください。

保健師 一口メッセージ

減塩のコツ、教えます！

寒さの厳しい冬は高血圧の方は注意が必要です。秋～冬の低温の時期は、熱い時期に比べて一般に血圧が高めになるためです。高血圧は、自覚症状がほとんどないので放置されやすいのですが、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすこともある病気です。

血圧の上昇は、食習慣や肥満、運動不足など、日常生活と深く関わりがあります。特に、食事では塩分のとり過ぎを防ぐことが高血圧予防の一つですので、次のことに気をつけましょう。

- ▼調味料は料理にかけず、小皿にとってつけて食べる。
 - ▼みそ汁やスープは、具たくさんにして汁の量を減らす。
 - ▼酢やスタチなどの酸味や、コショウ・からしなどの香辛料、三つ葉・しょうがなどの香味野菜を上手に利用する。
 - ▼めん類の汁は、できるだけ残す。
 - ▼昆布やかつお節など、天然のだしとうま味を利用する。(市販のだしは、食塩が添加されているものが多いので注意！)
- 長年の習慣を急に変えるのは難しいものです。これらのポイントを参考に、できることから始めてみましょう。

市管理栄養士 四宮裕美子

【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)