

乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
11月13日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
11月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
12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。

子育てポンポくらぶ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さん(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
11月18日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
12月1日(火)	クリスマス	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

乳幼児健診 ※料金は無料です



健診の種類	該当児	日程	受付時間
9～10か月児健診	平成27年1月16日～平成27年2月19日生	11月19日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当するお子様には個人通知をします。 ※母子健康手帳をご持参ください。
1歳6か月児健診	平成26年5月生	11月24日(火)	
3歳5か月児健診	平成24年6月生	11月25日(水)	

【場所】市保健センター

健康講座 ※受講料無料、申込不要です

内臓脂肪撃退運動教室

ポッコリお腹をひきしめたい方、運動不足を感じている方、ぜひご参加ください。



【内容】運動と内臓脂肪の関係についてのお話、内臓脂肪を減らす運動の実技

【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

日程	受付時間	終了時間
11月17日(火)	午後1時15分～1時45分	午後3時

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。

※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。

市保健師 幸田 礼子

1. 腸を元気にする
腸内の善玉菌が多いと免疫力が高まります。オクラや海藻、コンニャクなどの水溶性食物繊維を含むものは、善玉菌を増やし便秘を解消します。また、ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には免疫力を高める働きがあります。
2. 体を温める
体温が上がると免疫力はアップします。適度な運動は体を温めますので、生活の中に取り入れて習慣化しましょう。また、入浴は38～40℃くらいのぬるめの湯に20～30分ゆっくりつかることをおすすめします。
3. 疲労やストレスをためない
1日6～9時間程度の睡眠で1日の疲れをとります。長すぎる睡眠は逆効果です。また、笑うことは免疫細胞が活性化し、血行が良くなる、自律神経のバランスが整い心が穏やかになるなどの効果が知られています。

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

日程	場所	時間
11月9日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
11月16日(月)	コミュニティセンター-新開館	午後1時30分～3時
11月17日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
11月20日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分

※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。

保健師 一口メッセージ



免疫力を高めて 感染症を予防する

冬はかぜや感染性胃腸炎などの感染症が流行します。乾燥や低温でウイルスが活発になるのも理由のひとつですが、体が冷えると免疫力が落ちて、病気がかかりやすくなったり、治りにくくなります。今回は抵抗力を高める方法をご紹介します。

1. 腸を元気にする

腸内の善玉菌が多いと免疫力が高まります。オクラや海藻、コンニャクなどの水溶性食物繊維を含むものは、善玉菌を増やし便秘を解消します。また、ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には免疫力を高める働きがあります。

2. 体を温める

体温が上がると免疫力はアップします。適度な運動は体を温めますので、生活の中に取り入れて習慣化しましょう。また、入浴は38～40℃くらいのぬるめの湯に20～30分ゆっくりつかることをおすすめします。

3. 疲労やストレスをためない

1日6～9時間程度の睡眠で1日の疲れをとります。長すぎる睡眠は逆効果です。また、笑うことは免疫細胞が活性化し、血行が良くなる、自律神経のバランスが整い心が穏やかになるなどの効果が知られています。