

保健だより

◆ 乳児相談 ◆ ※料金は無料です。

日程	場所	受付時間
7月8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
7月19日(火)	坂野公民館	
7月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
8月2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会(7月9か月児を同時に行います。)</small>

※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。

◆ 子育てポンポロくわいぶ ◆ ※料金は無料です。

日程	場所	内容	受付時間
7月8日(金)	立江公民館	七夕かざり	午後1時30分～2時
7月19日(火)	坂野公民館	魚つりあそび	
7月20日(水)	市保健センター	阿波踊り	午前9時30分～10時
8月2日(火)	市保健センター	魚つりあそび	午後1時30分～2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。

◆ 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
3～4か月児健診	平成23年3月11日～4月15日生	7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8月31日～10月8日生	7月20日(水)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成22年1月生	7月26日(火)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成20年2月生	7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。

◆ 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
7月11日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
7月15日(金)	総合福祉センター	
7月19日(火)	芝田多目的研修センター	午後1時30分～3時
7月25日(月)	児安公民館	
7月25日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
8月1日(月)	和田島会館	

※立江公民館では理学療法士による運動講座を行います。動きやすい服装でお越しください。

◆ 健康講座 ◆ ※受講料無料、申し込み不要です。

”夏までに3kg減量を目指しましょう“
体重をおとす運動のお話と実技

日程	場所	受付時間	終了時間
7月13日(水)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時

【講師】 P.H.I.ピテイス協会認定健康運動指導士 井上 澄先生

◆ 子宮頸がんワクチン予防接種

子宮頸がん予防ワクチンの供給量が不足し、初回接種者への接種を差し控えていましたが、この度、一定の供給量が確保されたため、高校2年生相当の方への接種が可能となりました。

接種期限は平成24年3月31日までですが、1回目から3回目までに6か月かかるため、期限内に3回接種するには9月30日までに1回目を接種する必要があります。

*なお、初回接種が差し控えられているその他の学年の方については、必要な供給量の確保ができた段階で順次お知らせする予定です。

このページのお問い合わせは、市保健センター（☎32・3551または☎32・2500）まで。

保健師 一口メッセージ

肝臓を大切に

6月公表の平成22年人口動態統計の概況では、徳島県の肝疾患死亡率が上昇し全国ワースト1位でした。肝疾患の原因はウイルス、肥満、薬剤、遺伝等いろいろありますが、アルコールの影響も大きくとされています。

小松島市の現状をみると、平成12年と平成20年の調査比較(市健康づくり計画)では、「20歳代男性の毎日飲酒する者」や「30歳代男女の多量飲酒する者」が増加していました。アルコールは飲み方が大切です。通常飲酒すると、肝臓に運ばれたアルコールは『アセトアルデヒド』に分解され、最終的に水と炭酸ガスになって体外に排出されます。しかし、この『アセトアルデヒド』は毒性が強く、過度の飲酒や長期飲酒をすると分解されずに体内に蓄積し、脂肪分解を抑制して脂肪肝になったり、肝臓の繊維化を引き起こし肝臓を害していきます。

大切な肝臓を守るため、適度な飲酒を心がけましょう。
ポイントをご紹介します。
○適量を飲む・・・日本酒では1合、ビールでは中瓶1本(約500ml)、焼酎では原液で約90ml、ワインでは約200ml
○空腹で飲まず、できれば大豆や魚等のタンパク質と一緒に飲む
○週に2日は休肝日をつくる
○夜遅くまで飲まない

市保健師 渡邊 静香