

保健だより

◆乳児相談◆ ※料金は無料です。

日程	場所	受付時間
8月16日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
8月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
9月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2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。

◆子育てポンプコくへいぶ ◆ ※料金は無料です。

日程	場所	内容	受付時間
8月16日(火)	坂野公民館	うちわでなるこづくり	午後1時30分～2時
8月17日(水)	市保健センター	魚つりあそび	午前9時30分～10時
9月6日(火)	市保健センター	お絵かき <small>汚れるかもしれないので着替えを準備しておいてください。</small>	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
健診	3～4か月児	平成23年4月16日～5月18日生	午後1時20分～1時50分
健診	9～10か月児	平成22年10月9日～11月15日生	午後1時30分～2時
健診	1歳6か月児	平成22年2月生	午後1時20分～1時50分
健診	3歳5か月児	平成20年3月生	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
8月15日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
8月15日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
8月22日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

「小松島市食育アンケート調査」 ご協力をお願いします

市では、平成22年11月に策定した「小松島市食育推進計画」を効果的に推進するために、市民の方にアンケート調査を実施します。

アンケート調査票が届いた方は、ご協力をお願いします。

お問い合わせは、市保健センター(☎32・3551)まで。

子宮頸がんワクチン予防接種

子宮頸がんワクチンの供給量が不足し、初回接種を差し控えていた中学2年生から高校2年生相当の方への接種が可能となりました。また、新たに中学1年生の方も接種対象者となりました。実施医療機関等詳しくは案内通知にてご確認ください。対象者の方で通知が届いていない方は、市保健センターまでご連絡ください。

接種助成期限は平成24年3月31日までとなっています。ただし1回目から3回目までに6か月かかるため、期限内に3回接種するには平成23年9月30日までに1回目を接種する必要があります。

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

**高血糖の状態を
放置すると...**

糖尿病とは、血糖を下げる働きをするインスリンの作用不足により、高血糖の状態が続く病気です。糖尿病は年々増えており、全国の糖尿病患者数は、この50年間で20倍に増加しています。

糖尿病の人が増えた理由は、昔に比べ糖尿病をまねきやすい条件が周りにたくさんそろっているからです。糖尿病の要因は、加齢や遺伝のほか、「食べ過ぎ」「運動不足」「喫煙」「アルコールの飲み過ぎ」など偏った生活習慣といわれています。

健診で血糖値が高く、糖尿病を強く疑われる状態でも、自覚症状がありません。病状のため、治療を受けなかったり、治療を中断することが多くなりがちです。自覚症状がないからと糖尿病を放置すると重症化し、神経障害、眼球の網膜に出血する網膜症、腎臓の機能が低下する腎症などの合併症を引き起こす可能性があります。そのため、自覚症状に頼らず、検査をして血糖の状態を知ることが必要です。治療中の人は、定期的に受診をして血糖値を継続してみていくことが大切です。

糖尿病の診断基準に用いられる血液検査である血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は、特定健診の項目に含まれています。健診を受けて自分の身体の状態を確認しましょう。

小松島市国民健康保険加入者の方で特定健診の対象者は、7月初めに受診券を発送しています。受診券が届いた方は、ぜひ受診ください。

市保健師 小西貴子

【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。

2011年(平成23年)8月5日
広報こまつしま