

保健だより

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
2月20日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

子育てポンポコくらぶ ※料金は無料です

1歳から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)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
2月21日(水)	自由遊び(マラカス作り)	午前9時30分～10時
3月6日(火)	ひな人形作り	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
3～4か月児健診	平成29年10月18日～平成29年11月22日生	2月22日(木)	各健診共通
9～10か月児健診	平成29年4月19日～平成29年6月1日生	3月1日(木)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成28年8月生	2月28日(水)	※該当されるお子様には個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成26年9月生	2月27日(火)	※母子健康手帳をご持参ください。

【場所】市保健センター

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
2月6日(火)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
2月9日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
2月16日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
2月26日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※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。

心の健康講座 ※受講料無料、申込不要です

●これって病気?～心療内科の現場から～

【講師】今井メンタルクリニック 今井 幸三 先生

日程	受付時間	終了時間
2月14日(水)	午後2時～2時30分	午後4時

【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】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操など

【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
2月9日(金)	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。

●腎臓は静かな臓器

【内容】腎臓の働き、腎機能が低下する原因、腎臓を守る生活のポイント

【講師】徳島赤十字病院 腎臓内科 山田 諭 先生

日程	受付時間	終了時間
2月15日(木)	午後1時～1時30分	午後3時

【場所】市保健センター

保健師一口メッセージ



「高血圧治療薬に抵抗のある方へ」

高血圧は放置しておくと脳卒中、心臓病、腎臓病などの重篤な疾患を引き起こします。しかし、自覚症状が少ないため、高血圧を放置している方が多いのが現状です。

小松島市では平成28年度特定健康診査(国民健康保険加入者対象)の結果、Ⅱ度高血圧以上の方(収縮期血圧値が160mmHg以上または拡張期血圧値が100mmHg以上)が18.5%の方が高血圧治療で重要なことは、まず食事・運動・禁煙・節酒などの生活習慣の改善に取り組み、十分な降圧が得られない場合には、薬物療法を同時に開始する場合があります。(高血圧治療ガイドラインより)

降圧薬は「生飲み続けなくてはいけません」と、「副作用が心配」との声をよく耳にしますが、起る可能性は非常に低く、副作用はほとんどありません。また、少量の副作用は、減量、中止が有効です。

高血圧の治療には、単に血圧を下げるだけでなく、脳や心臓、腎臓などの臓器を守るための治療が必要です。

下血圧の治療には、単に血圧を下げるだけでなく、脳や心臓、腎臓などの臓器を守るための治療が必要です。

心臓、腎臓などの臓器を守るための治療が必要です。

市保健師 加藤 優子