

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11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
11月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
12月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 ※離乳食講習会(7～18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16日(水)	バルーン遊び	午前9時30分～10時
12月6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
1歳6か月児健診	平成27年5月生	11月29日(火)	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。
3歳5か月児健診	平成25年6月生	11月30日(水)	

【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14日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
11月15日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
11月18日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
11月21日(月)	コミュニティーセンター 新開会館	午後1時30分～3時
11月28日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
11月28日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
12月5日(月)	和田島公民館	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。

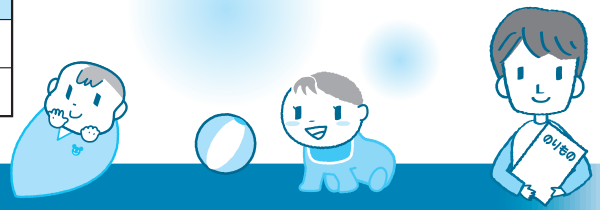
保健だより



【お問い合わせ先】

市保健センター(ミリカホール内)
☎32・3551 / FAX 32・4145
Mail: hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています。
休日、夜間の当番医のお問い合わせは
専用電話(☎33・2581)まで。



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
11月22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。

保健師一口メッセージ

肺活量を測定してみよう

人間は生まれた時から当たり前のように呼吸をしています。呼吸で吸った空気は、肺で体に必要な酸素を取り込み、二酸化炭素と交換し吐き出しています。

肺活量とは、簡単に言うと「肺の容量」です。肺活量を調べることで肺がきちんと機能できているかどうかを知ることができます。肺活量は年齢・性別で大きく異なり、成長とともに発達し、20歳ごろにピークを迎えます。その後、年齢とともに徐々に減少していきます。一般の男性の肺活量は3千ml、4千ml程度、女性は2千ml、3千ml程度で、男性のトップアスリートにおいては6千ml以上あるとも言われています。

肺活量が少ないと、酸素を体に取り込む量が少なくなるので、めまいやふらつき、疲労感の増大や思考力の低下など、様々な症状が起こりやすくなります。また、喘息や気管支炎、肺気腫などの肺疾患の可能性も考えられます。

11月27日に保健センターで開催する「健康づくりのつどい」の健康チェックコーナーにおいて肺活量を測定を行います。この機会に肺活量を測定し、肺の健康状態を確認してみましょう。

市保健師 勢井 陽子