

保健だより

お問い合わせ 市保健センター ☎ 32・3551

◆ 乳児相談 ◆

日程	場所	受付時間
10月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
11月1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。
【料金】 無料

◆ 子育てポンポロへいぶ ◆

日程	場所	内容	受付時間
10月18日(火)	坂野公民館	小麦粉ねんど	午後1時30分～2時
10月19日(水)	市保健センター	秋まつり	午前9時30分～10時
11月1日(火)	市保健センター	運動会 <small>※運動のできる服装でお越しください。</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。
【料金】 無料

◆ 乳幼児健診 ◆

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5月19日生～7月10日生	10月20日(木)	午後1時20分～
1歳6か月児健診	平成22年4月生	10月25日(火)	1時50分
3歳5か月児健診	平成20年5月生	10月26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。
【料金】 無料

◆ マタニティへいぶ ◆ ババの参加もお待ちしております。

日程	場所	時間
11月1日(火)	市保健センター	午後1時30分～3時

【内容】 楽しい子育て体験(赤ちゃん抱っこ体験、栄養の話し等)
【講師】 市保健師・市管理栄養士
【対象者】 小松島市在住の妊婦さん
※料金は無料です。母子健康手帳をご持参ください。
※参加ご希望の方は、10月26日(水)までにお申し込みください。
お申し込みは、市保健センター(☎32・3551)まで。

◆ 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てです。

【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
10月14日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
10月17日(月)	坂野公民館	午後1時30分～3時
10月24日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

◆ 健康講座 ◆

心臓病にかかったら
こんな症状があったら早めの受診を考えよう！

【講師】 徳島赤十字病院循環器内科 陳 博敏先生

日程	場所	受付時間	終了時間
10月7日(金)	市保健センター	午後1時30分～2時	午後3時30分

【受講料】 無料(申し込み不要です)

保健事業に参加する方へ
お子様、保護者ともに風邪・発熱など体調の悪い時、くしゃみやみ・せき・下痢などが続いたり、激しいとき、感染症にかかっているときは、次回の開催日にお越しください。

【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。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】
専用電話 (☎33・2581) まで。

平成22年度 年代別特定健診異常所見順位

	1位	2位	3位
40歳代	LDL コレステロール	BMI	肝機能
50歳代	LDL コレステロール	HbA1c	血圧
60歳代	LDL コレステロール	HbA1c	血圧
70歳代	血圧	HbA1c	LDL コレステロール

LDL値は、体質も大きく関係していますが、野菜など食物繊維の摂取や油脂・たんぱく質の種類や摂取量など食生活も影響しています。
「まだまだ若いから」というあなたも、一度特定健診を受けましょう。
市保健師 前田 厚美

保健師 一口メッセージ

今年度も生活習慣病予防のための特定健診を実施しています。

昨年年度の特定健診(市国保加入者)の検査結果で、基準値を超えた割合が多かった項目は、1位「LDLコレステロール(58.2%)」2位「HbA1c58.1%(過去1～2か月間の血糖の平均値。高値は糖尿病の疑い。)」3位「血圧(55.7%)」でした。また、年代別の結果は、左の表の通りです。年代により順位の変化が見られます。

40～60歳代で1位となった「LDLコレステロール(以下LDL)」は、細胞膜やホルモンの材料になるコレステロールを全身の細胞に運んでいます。血液中に残ったLDLは肝臓に戻されますが、使われずに残ったLDLが多くなると、その一部は血管の壁に入り込み酸化され、酸化LDLになります。酸化LDLが血管の壁の中で泡のようにふくらむので、血管の中にニキビができたようになります。これが動脈硬化の引き金となります。このように、LDLは動脈硬化の主な危険因子となるために、「悪玉コレステロール」と呼ばれています。

医療機関で受ける乳がん検診・子宮頸がん検診のお申し込みは
市保健センター (☎32・3551または☎32・2500) まで。

2011年(平成23年)10月5日
広報こまつま