

保健だより

市保健センター
TEL32・3551
FAX32・4145

◆乳児相談◆

料金は無料です。

日程	場所	受付時間
12月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
12月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

※1歳未満のお子さんの身体測定、育児相談を行います。
※母子健康手帳をご持参ください。

◆子育てポンポくらぶ◆

料金は無料です。

日程	場所	内容	受付時間
12月18日(火)	坂野公民館	クリスマスツリー作り	午後1時30分～2時
12月19日(水)	市保健センター	クリスマスブーツ作り	午前9時30分～10時

【対象】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)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

◆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24年8月16日～9月19日生	12月19日(水)	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。
9～10か月児健診	平成24年2月16日～3月20日生	12月20日(木)	
1歳6か月児健診	平成23年6月生	12月25日(火)	
3歳5か月児健診	平成21年7月生	12月26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。

◆先天性股関節脱臼検診◆

料金は無料です。

日程	場所	受付時間
12月12日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児
※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
※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
12月14日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
12月17日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分

◆健康講座◆

※受講料無料、申込不要。

『コレステロールと中性脂肪を下げる方法』

【講師】徳島大学大学院 吉本勝彦先生

日程	場所	受付時間	終了時間
12月11日(火)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時30分

※健診結果を必ずご持参ください。

◆健診結果説明会◆

※受講料無料、申込不要。

【講師】市保健師・市管理栄養士

日程	場所	受付時間	終了時間
12月27日(木)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時30分

※健診結果を必ずご持参ください。

【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。

保健師 一口メッセージ

肝臓にやさしい お酒の飲み方を

忘年会や新年会など飲酒の機会が増える季節になりました。お酒を飲むと、胃や小腸からアルコールが吸収され、肝臓へ運ばれます。肝臓は、アルコールなどの体にとって有害な物質を分解し解毒する、たんぱく質をアミノ酸から合成する、脂肪の消化・吸収を助ける胆汁をつくる、グリコーゲンやビタミンなどを蓄え、必要に応じて血液中に放出する、などの重要な働きをしています。

アルコールが体内に入ってくると、肝臓は早く無害なものに変えようと、一生懸命に分解の作業を行います。肝臓が日本酒1合を分解するには、4時間かかると言われてます。一晩で分解するには、2合が限度ということになります。また、アルコールの処理能力には個人差があるので、自分に合った量を知ることが大切です。

アルコールの適量は、日本酒なら1合、ビール中ビン1本、焼酎0.6合、ウイスキーダブル1杯です。

お酒はストレスや緊張を和らげるなど上手に飲めば効用があります。適量を守る、週に2日は休肝日をつくり肝臓を休ませる、自分のペースでゆっくりと飲む、食事をしながら時間をかけて飲むなど肝臓に負担をかけないよう健康的に楽しみましょう。

市保健師 坂尾朱美