

# 保健だより

TEL 32・3551  
FAX 32・4145

## ◆乳児相談◆

◆料金は無料です。  
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。

日 程	場 所	受付時間
1月11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
1月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
2月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会7～9か月児を同時に行います。</small>

## ◆子育てポンプンへいぶ◆

◆料金は無料です。

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。

日 程	場 所	内 容	受付時間
1月11日(金)	立江公民館	ボール遊び	午後1時30分～2時
1月15日(火)	坂野公民館	つくって遊ぼう! たことタンボール ポックリ	午後1時30分～2時
1月16日(水)	市保健センター	新聞遊び	午前9時30分～10時
2月5日(火)	市保健センター	まめまき	午後1時30分～2時

## ◆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
9～10か月児健診	平成24年3月21日～4月17日生	1月17日(木)	各健診共通 午後1時20分～ 1時40分
1歳6か月児健診	平成23年7月生	1月29日(火)	※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21年8月生	1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。

## ◆マタニティへいぶ◆

◆料金は無料です。  
パパの参加もお待ちしております。

参加ご希望の方は市保健センター(☎32・3551)へ1月15日(火)までにお申し込みください。

日 程	場 所	時 間
1月18日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時

【内 容】安産に向けての体づくり(妊婦体操 母乳・産前産後の生活)

【講 師】あゆみマタニティルーム助産師 永井人美先生

【対象者】小松島市在住の妊婦さん  
※母子健康手帳をご持参のうえ、体操のできる服装(ズボン)でお越しください。

## ◆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！

【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
1月15日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月18日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月21日(月)	コミュニケーション新開会館	午後1時30分～3時
1月28日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
1月28日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
2月4日(月)	和田島会館	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。

## ◆健康講座◆

### 血圧が高めな方への血圧講座



【講師】徳島赤十字病院循環器内科 小倉理代先生

日 程	場 所	受付時間	終 了
1月22日(火)	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)

## 保健師 一口メッセージ

### 災害時に備えよう

災害に備えて非常食を備蓄していますか。食べたり飲んだり当たり前のことができないのが災害時です。

非常食の備蓄として、大切なのは「水」です。普段の食事では、水分の約半分は食品からとっています。被災直後は、食事が少なく、水分含有量の少ない食品(パンなど)を摂取することが多くなるので水分不足になります。さらに、避難所ではトイレの使用を敬遠して水分を控える方も多く、脱水などになる恐れがあります。

また、今までの支援助物資は、おにぎりやパン、カップラーメンなどのエネルギーとなる糖質が主でした。被災直後はエネルギーがあるものを摂ることが大切ですが、糖質を体の中で利用するためにはビタミン類が必要です。ビタミン類は体内に貯蔵されている量が少ないので、できれば毎日の摂取が望まれます。ビタミン類の多いものは豚肉や野菜、果物などですが、備蓄しにくく、災害時には手に入りにくいものです。災害時にビタミン類を摂るための方法としては、サプリメントをうまく取り入れることです。備蓄しやすい錠剤やゼリー状のサプリメントを常備しておくことをおすすめします。

ただし、日頃から薬を服用されている方は薬とサプリメントの飲み合わせが悪い場合があるので、医師・薬剤師にご相談ください。

災害時の避難だけではなく、避難後のことも考えて、平時から準備をすることが重要です。

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。

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