

保健だより

TEL 32・3551
FAX 32・4145

◆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
12月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
12月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
1月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

◆子育てポンプコロへいぶ◆

※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
12月18日(水)	クリスマス	午前9時30分～10時
1月7日(火)	新聞紙あそび フーメラン・コマ作り	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
9～10か月児健診	平成25年2月1日～平成25年3月12日生	12月12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24年6月生	12月24日(火)	※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22年7月生	12月25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11日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに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
12月13日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
12月16日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分

※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◆

※受講料無料、申込不要。

『あなどれない高血糖
～血糖値が気になる方へ～』

【講師】南徳島クリニック理事長 天満 仁先生

日程	場所	受付時間	終了
12月10日(火)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時30分

食べる機会が増える季節です

保健師 一口メッセージ

過食や運動不足により生じた余ったエネルギーは脂肪に作り替えられ、体内に蓄積されていきます。内臓脂肪は、腸間膜という小腸を包んでいる薄い膜に付着している脂肪細胞です。この内臓脂肪の蓄積が原因となりメタボリックシンドロームを引き起こし、動脈硬化の危険が高まります。

さいわい、内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、増加しやすいけれど減りやすいという特徴があります。過食になりがちな生活を改める、適度な運動を日常生活に取り入れる、この2点が改善の柱になります。

まずは現体重の5%を3～6か月かけて減量することを目標にしましょう。(例・体重80kgの場合5%の4kg) 急な減量は逆効果ですので、さげましょう。

「体重や腹囲の増加だけで、血糖や脂質などは高くない。」という方は、脂肪細胞の倉庫にまだ空きがあり血液中に溢れ出していない、今がチャンスです。肥満の改善に今から取り組んでいきませんか。

市保健師 前田厚美

【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。