

# 保健だより

## 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
7月 7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
7月10日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
7月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
8月 4日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 ※離乳食講習会(7～9か月児)を同時に行います。

## 子育てポンコくらぶ ※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
7月 7日(火)	七夕かざり	午後1時30分～2時
7月15日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
8月 4日(火)	小麦粉粘土	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26年9月16日～平成26年10月23日生	7月 23日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当されるお子様には個人通知をします。 ※母子健康手帳をご持参ください。
1歳6か月児健診	平成26年1月生	7月 28日(火)	
3歳5か月児健診	平成24年2月生	7月 29日(水)	

【場所】市保健センター

## 保健師一口メッセージ



表1(平成25年度国保特定健診の状況)

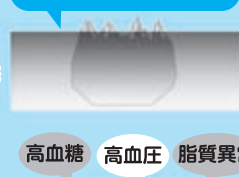
	小松島市	同規模市町村
メタボ該当者	18.4%	16.4%

### 〇氷山の一角

高血糖 高血圧 脂質異常  
運動習慣の徹底  
食生活の改善  
禁煙



内蔵脂肪の減少により、  
高血糖、高血圧、脂質  
異常がともに改善



個々のクズリで、1つの山  
だけ削っても、他の疾患は  
改善されていない。

メタボは、例えるなら氷山(メタボ)から複数の山(生活習慣病)が出ている状態です。個々の病気を治療して一角を削っても根本の氷山の大きさは変わりません。予防や改善には氷山全体を小さくすることが重要となります。そのためには、自分の身体にあった生活(運動・食生活の改善、禁煙など)を送ることや高血圧、糖尿病、脂質異常症の管理などが必要となります。

まずは、健診などを受診し、ご自身の状態を確認することから始めてみましょう。

市保健師 小西 貴子

## 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
7月13日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
7月17日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
7月21日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
7月27日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
7月27日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
8月 3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。

※立江公民館では、理学療法士の先生による運動講座を行います。動きやすい服装でお越しください。

## メタボが多い小松島

小松島市は、メタボリックシンドローム(以下メタボ)の割合が同じ人口規模の市町村と比較すると多くなっています。(表1)

メタボとは、内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の重なりが起きていることを示しています。そして、この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる血管の動脈硬化を急速に進行させてしまいます。