保健だより

【お問い合わせ先】
市保健センター（ミリカホール内）
☎３２・３５５１／ＦＡＸ３２・４１４５
Mail：hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています。
休日、夜間の当番医のお問い合わせは
専用電話（☎３３・２５８１）まで。

乳幼児相談 ※料金は無料です

１歳未満のお子さんの身体計測、育児相談を行います。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
3月 6日(火)	市保健センター	午後１時30分～２時
3月 9日(金)	立江公民館	午後１時30分～２時
3月23日(金)	市保健センター	午前９時30分～10時
4月 3日(火)	市保健センター	午後１時30分～２時 ※離乳食講習会（7～18か月児）を同時に行います。

子育てポンポコくらぶ ※料金は無料です

１歳から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	内　容	受付時間
3月 6日(火)	ひな人形作り	午後１時30分～２時
4月 3日(火)	絵本読み聞かせ	午後１時30分～２時

【場所】市保健センター

先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日　程	受付時間
3月 7日(水)	午後１時30分～2時

【場所】市保健センター
【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、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、フェイスタオルをご持参ください。

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
１歳６か月児健診	平成28年９月生	3月 27日(火)	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。
３歳５か月児健診	平成26年10月生	3月 28日(水)	

【場所】市保健センター

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
3月12日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
3月16日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
3月19日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後１時30分～３時
3月20日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
3月26日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
3月26日(月)	市保健センター	午後１時30分～３時
4月 2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。
※和田島公民館は、工事のためお休みしていましたが、４月から健康相談を再開します。

健康講座 ※受講料無料、申込不要です

●内臓脂肪撃退運動教室

ポッコリお腹をひきしめたい方、運動不足を感じている方、ぜひご参加ください。

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操など
【講師】ボディクリエーター　黒川 由紀 先生

日　程	受付時間	終了時間
3月 9日(金)	午前９時45分～10時15分	午前11時30分

【場所】市保健センター
※当日の体調により運動をお断りすることがあります。
※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。

保健師一口メッセージ

高血圧から自分を守ろう！

高血圧患者数は４３００万人と推定されており、今後もさらに増加すると予想されています。市国保加入者の特定健診結果（平成28年度）によるとⅠ度高血圧以上（収縮期血圧１４０ｍｍＨｇ以上または拡張期血圧９０ｍｍＨｇ以上）の方は９１２人と全受診者の32.3％を占めており、県内の市町村と比較しても高い割合となっています。

脳や心臓、腎臓の血管は、徐々に細くなっていく他の血管とは異なり、太い血管から急に細くなっているため、構造上高血圧によるダメージを受けやすい臓器であるといえます。高血圧から大切な臓器を守るため「減塩」は非常に大切です。私たちの身体は常に塩分濃度が約０.９％に保たれています。塩分をたくさん摂取すると塩分濃度を保つために血液量が増え、血圧が上昇します。さらに余分な塩分を尿として排泄するため腎臓の仕事量が一気に増え、結果として腎臓を含めた全身の血管が傷んでしまいます。高血圧は塩分摂取量の他にも肥満や飲酒、喫煙や運動といった生活習慣と深く関係しています。血圧を測定し普段の自分の値を知る、塩分を控えめにする、食べ過ぎに注意する等できるところから少しずつ取り組み、高血圧を予防しましょう。また、生活習慣を改善しても血圧が下がらない時は医師に早めに相談し、治療することが重篤な病気を予防することにつながります。

市保健師　飯藤　瑠依子

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。