

保健だより

お問い合わせ 市健康増進課保健係 ☎32・3551

◆乳児相談◆

日程	場所	受付時間
5月8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月19日(火)	坂野公民館	
5月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
6月2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>

【料金】無料

※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。

◆子育てポンプくわいぶ◆

日程	場所	内容	受付時間
5月8日(金)	立江公民館	かぞくくり・そでんわ	午後1時30分～2時
5月19日(火)	坂野公民館	ダンボールで遊ぼう	
5月20日(水)	市保健センター	しゃぼん染(ておか其園) 雨の場合、自由遊び	午前9時30分～10時
6月2日(火)	市保健センター	お絵かき	午後1時30分～2時

【料金】無料

【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。※汚れたり汗をかく場合がありますので、着替えの準備をしてください。

◆9～10か月児健診◆

1歳6か月児健診・3歳5か月児健診

健診の種類	該当児	日程
9～10か月児健診	平成20年7月17日～8月20日生	5月20日(水)
1歳6か月児健診	平成19年11月生	5月26日(火)
3歳5か月児健診	平成17年12月生	5月27日(水)

【場所】市保健センター

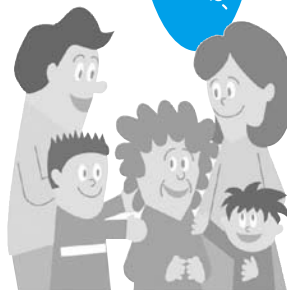
【受付時間】午後1時30分～2時

【料金】無料 ※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
5月11日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月18日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
5月19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
5月15日(金)	総合福祉センター	
5月25日(月)	児安公民館	午後1時30分～3時
6月1日(月)	和田島会館	
6月2日(火)	金磯会館	午前10時～11時30分

※立江公民館、コミュニティセンター新開会館、児安公民館、金磯会館では、ボランティアによる『阿波踊り体操』を行います。動きやすい服装でお越しください。

◆健康講座◆

「糖尿病にならないための教室」

血糖・ヘモグロビンA1cが黄色信号のあなたへ

【講師】徳島赤十字病院 内科部長 新谷 保実先生

日程	場所	受付時間	終了時間
5月13日(水)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時30分

【受講料】無料

【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

◆休日、夜間の当番医のお問い合わせは専用電話(☎33・2581)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

朝ごはんを 食べよう！



朝ごはんを欠食する若者が増えていきます。特に30代男性・20代女性で3割前後と高い割合で欠食しています。

欠食の理由として「時間がない」「食欲がない」などがあがっています。朝食を欠食すると、昼・夜の食事の摂取量が多くなりやすく、過食につながり、肥満等の生活習慣病の発症を助長します。また欠食により、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなったり、集中力が低下するなど問題点が多く指摘されています。

生活習慣病予防や、1日を快適に過ごすためにも朝食をしっかり摂ることが大切です。理想は、タンパク質、炭水化物、脂肪がバランスよく取れる和食です。しかし、忙しい朝に和食を取るのには難しいと思います。始めはハードルを上げずに短時間で手軽にとれるメニューにしましょう。例えば、パンとハムエッグや時間がなければ牛乳とバナナでもよいでしょう。

何も食わずに1日を始めるということがないように心がけましょう。

市保健師 小西 貴子