

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
4月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
4月8日(水)	和田島会館	
4月21日(火)	坂野公民館	午前9時30分～10時
4月24日(金)	市保健センター	

【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「へらぶ」◆

日 程	場 所	受付時間
4月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
4月15日(水)	市保健センター	午前9時30分～10時
4月21日(火)	坂野公民館	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。

◆乳幼児健診◆

3～4か月児健診・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
3～4か月児健診	平成20年12月12日～ 平成21年1月30日生	4月30日(木)
9～10か月児健診	平成20年6月13日～7月16日生	4月17日(金)
1歳6か月児健診	平成19年10月生	4月22日(水)
3歳5か月児健診	平成17年11月生	4月23日(木)

【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。

◆先天性股関節脱臼検診◆

日 程	場 所	受付時間
4月15日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】 これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児
【持参物】 母子健康手帳

～妊婦さんどうしてゆつくり話ができる～

◆マタニティ「へらぶ」◆

日 程	場 所	時 間
5月11日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

【対象者】 小松島市の妊婦さん（出産予定月 平成21年8月～11月）
【持参物】 母子健康手帳
【内容】 妊婦さんどうしの交流、食事についての話、妊婦体操など
※準備の都合もありますので参加ご希望の方は、5月1日(金)までにお申し込みください。
お申し込みは、市保健センター（☎32・3551）まで。

◆個別健康相談◆



「健診は受けたけど、結果の見方が分からない」
「脱メタボをしたいけれど、どうしたらいいの？」
「育児についてゆつくり話したい」など
保健師による個別相談（1時間程度・予約制）を行っています。
市民の方なら、どなたでもご利用いただけます。

【日 程】 平日 午前8時30分～午後4時

【場 所】 市保健センター

【料 金】 無料

ご予約は、市保健センター（☎32・3551）まで。

【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

生活の中で運動量アップ

食べ過ぎや運動不足の結果、生活習慣病は増え続けています。生活習慣病の予防や改善の為に運動は有効な手段です。でも運動に挑戦するのはハードルが高いという方、運動は少ししかできないという方にお勧めしたいのが、日常生活の中で運動量を確保する方法です。

ウォーキング20分に相当する生活活動 (約2000歩)	
掃除機をかける	17分
床磨き	16分
風呂掃除	16分
自転車に乗る	15分
子どもと活発に遊ぶ	12分
階段を上がる	8分

1エクササイズ

エクササイズとは運動強度と時間から計算されるものです。ちょうど自分の体重分のカロリーが消費できる運動量です。体重60kgの人なら階段を8分上ると60カロリー消費します。

「健康づくりのための運動指針2006」（厚生労働省）では1週間に23エクササイズが目標にあげられています。
ウォーキング20分が難しくても、これなら毎日できそう、すでにしているという生活活動はありませんか？
体を動かすチャンスは日常生活の中にあります。春は新しい生活がスタートする季節です。当たり前になっている毎日も新しい目で見ると、運動量を増やせるチャンスが見つけれられることでしょう。

市保健師 森 路佳