



【お問い合わせ先】

市保健センター
(ミリカホール内)
☎ 32・3551
FAX 32・4145
Mail: hokencenter@city.komatsushima.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
10月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
11月1日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

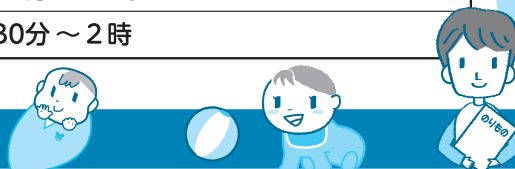
子育てポンポコクラブ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さん(小松島市に住居票のある幼児)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
10月19日(水)	運動会	午前9時30分～10時
11月1日(火)	ペットボトル遊び	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27年12月16日～平成28年1月19日生	10月19日(水)	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27年4月生	10月25日(火)	
3歳5か月児健診	平成25年5月生	10月26日(水)	
3～4か月児健診	平成28年6月15日～平成28年7月27日生	10月27日(木)	

【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
10月14日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
10月17日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
10月24日(月)	市保健センター	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。

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】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

日程	受付時間	終了時間
10月18日(火)	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

高血圧症について

高血圧症とは、収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上であることを指します。

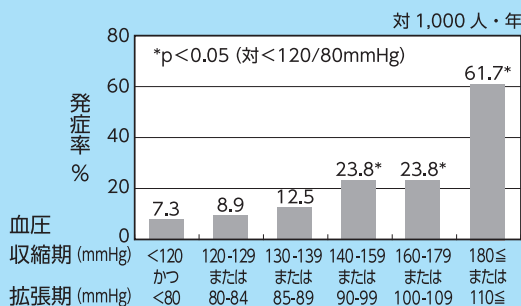
日本では、30歳以上の男性6割、女性4割が高血圧症に該当しています。高血圧症は、長期間放置すると動脈硬化をまねき、脳卒中(図1参照)などの脳血管疾患や心臓病、腎疾患など多くの疾病を引き起こしやすくなります。

高血圧改善のための方法として、野菜の積極的摂取、禁煙、減塩、肥満の改善、身体活動量の増加、節酒などが挙げられます。

血圧は、日内変動するので1度だけで判断せず定期的に血圧を測定しましょう。家庭で測定する場合は、1日2回、起床後1時間以内で朝食前と寝る前に、椅子に腰掛けて1・2分安静にしてから実施しましょう。測定結果を記録し、血圧が高い場合は、かかりつけ医などに相談しましょう。

市保健師 小西 貴子

図1 血圧値別にみた脳卒中発症率



日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編：高血圧治療ガイドライン2009