

# 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
2月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3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(7～9カ月児)を同時に行います。

【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。

## ◆ 子育てポンポくらぶ ◆

日 程	場 所	内 容	受付時間
2月17日(火)	坂野公民館	おひなさまづくり	午後1時30分～2時
2月18日(水)	市保健センター	紙ふうせんで遊ぼう	午前9時30分～10時
3月3日(火)	市保健センター	ひなまつり	午後1時30分～2時

【料金】 無料

【対象】 幼児の自由遊び・お友だちづくりを行います。



## ◆ 乳児健診 ◆

### 3～4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10月1日～11月11日生	2月12日(木)
1歳6か月児健診	平成19年8月生	2月24日(火)
3歳5か月児健診	平成17年9月生	2月25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
2月9日(月)	榊 公民館	午後1時30分～3時
2月13日(金)	建 島 会 館	
2月16日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
2月23日(月)	市保健センター	

## ◆ 地域交流健康講座 ◆

「便秘をどう考えるか」  
「肝臓を考えるのに必須の知識」

【講 師】 徳島赤十字病院 副院長 長田 淳一先生

日 程	場 所	受付時間	終 了
2月10日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時	午後4時

【受講料】 無料(申し込み不要)

## ◆ 健康講座 ◆

### \* 生活の中で運動量アップ！ \*

【講 師】 徳島大学開放実践センター 教授 田中 俊夫先生

日 程	場 所	受付時間	終 了
3月6日(金)	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

※運動をします。動きやすい服装でお越しください。

※申し込み不要。ただし託児を希望される方は事前に市保健センター(☎32・3551)までお申し込みください。

## 保健師 一口メッセージ

たばこは美容最大の敵！

「たばこを吸うと肺ががんや心臓病になるよ」といわれても自分にならないと思ってしまう方も多いと思います。その他にも月経異常や不妊症、骨粗鬆症等になりやすいとも言われていますが、たばこの害は病気だけではなく、

たばこを吸っているとメラニン色素が増えるうえ、コラーゲンどうしをくっつける働きのあるビタミンCを破壊するため、くすみやしみ、しわを増やします。若い頃は気づきにくくても、10年20年続けることにより実年齢よりも老けてしまうこととなります。また、頭皮内側の血液やホルモンの流れを阻害し、薄毛の原因にもなります。吸っているあなた、鏡の前でニツと笑ってみてください。歯にニコチンがついていませんか？歯ぐきが黒くなっていますか？たばこを吸う方は吸わない方の4倍も歯周病になる率が高くなります。吸っている方の口臭もよく話題になります。たばこ自体のにおいだけでなく歯周病が進んでいる方も多いため、男女にかかわらず、少しでも若々しくきれいでいたい方は、たばこから縁を切ることをおすすめします。どうしても縁の切れない方は周りへの害をさけるため、吸っている時と喫煙後せめて1分は別室(できれば屋外)で過ごしましょう。吐く息や衣服からも有害物質は移行します。



双子のカーティとケリー20年吸い続けるとこのくらい違う

市保健師 幸田礼子

【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。