

# 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
1月6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か月児)を同時に行います。
1月9日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月14日(水)	和田島会館	
1月20日(火)	坂野公民館	
1月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
2月3日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

【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。

## ◆ 子育てポンプコくらぶ ◆

日程	会場	内容	受付時間
1月6日(火)	市保健センター	ふうせんつき	午後1時30分～2時
1月9日(金)	立江公民館	新聞遊び・羽根つき	
1月20日(火)	坂野公民館	ベトポトルで遊ぼう	午前9時30分～10時
1月21日(水)	市保健センター	豆まき	
2月3日(火)	市保健センター	豆まき	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)が集まって遊ぶ教室です。

## ◆ 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3月16日～4月20日生	1月15日(木)
1歳6か月児健診	平成19年7月生	1月27日(火)
3歳5か月児健診	平成17年8月生	1月28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 ※母子健康手帳を持ってお越しください。

## ◆ 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
1月16日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
1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
1月20日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月26日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
2月2日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
2月3日(火)	金磯会館	午前10時～11時30分

※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 ◆

\* 血液サラサラ生活のすすめ  
～脂質異常症(高コレステロール血症など)～

【講師】 坂東ハートクリニック 院長 坂東 正章先生

日程	場所	受付時間	終了
1月14日(水)	市保健センター	午後2時～2時30分	午後4時30分

【受講料】 無料(申し込み不要)

※「管理栄養士ワンポイントアドバイスコーナー」があります。

## ◆ 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)

## 保健師 一口メッセージ

### 胃をやさしく1年を

胃は毎日の食事を消化する働きをしています。おいしい食事を楽しみ、必要な栄養を補給するためには、胃を健康に保つことが大切です。しかし、年末年始は生活が不規則になりがちで、胃の不調をおこしやすい時期です。

この一年、いきいきとした生活を送るためには、胃にやさしい生活習慣を心がけましょう。

● 食事の量は腹八分目：食べ過ぎ、飲み過ぎは胃に負担をかけます。

● 横になるのは2～3時間後に：食後すぐ横になると、胃酸の逆流が起こりやすくなります。就寝前の飲食は控えましょう。

● 食事をぬかかない：胃酸が空の胃を刺激し続け、色々な症状が出やすくなります。

● よく噛んで食べる：胃への負担が小さくなり、早食いや食べ過ぎも防げます。

● アルコールなどの刺激物を控える：消化管の働きを妨げ、粘膜を刺激します。特に空腹時は厳禁です。

● 禁煙しましょう：タバコは血液の循環を悪くし、胃酸の分泌を促して胸やけなどの原因となります。

● ゆるめの服装、姿勢を正しく：腹部を締めつけたり圧迫すると、腹圧が高まり胸やけを起こしやすくなります。

● 肥満、便秘の解消：腹圧を高めるので、胸やけやお腹の張りなどを起します。

● ストレスをためない、ゆつくり睡眠をとる：ストレスが多いと交感・副交感神経のバランスが悪くなり、消化管の働きに影響します。

市保健師 前田厚美

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】  
専用電話 ☎ 33・2581 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