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
9月11日（金）	立江公民館	午後1時30分～2時
9月15日（火）	坂野公民館	
9月25日（金）	市保健センター	午前9時30分～10時
10月6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。

◆子育てポンポコくらぶ◆

日程	場所	内容	受付時間
9月11日（金）	立江公民館	糸でんわで遊ぼう	午後1時30分～2時
9月15日（火）	坂野公民館	ミニ運動会	
9月16日（水）	市保健センター	音楽あそび	午前9時30分～10時
10月6日（火）	市保健センター	しおかぜ公園でミニ運動会	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）の自由遊びとお友達づくりを行います。
【終了時間】受付時間終了から45分程度で終了予定です。

◆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11月19日～12月24日生	9月24日（木）
1歳6か月児健診	平成20年3月生	9月29日（火）
3歳5か月児健診	平成18年4月生	9月30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。

◆マタニティくらぶ◆ ～妊婦さんどうしでゆっくり話ができる～

日程	場所	時間
9月14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12月～平成22年3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、9月9日（水）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。

◆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
9月14日（月）	立江公民館	午前10時～11時30分
9月15日（火）	芝田多目的研修センター	
9月18日（金）	総合福祉センター	
9月28日（月）	児安公民館	
10月5日（月）	和田島会館	午後1時30分～3時
10月6日（火）	金磯会館	午前10時～11時30分

※立江公民館、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。

◆地域交流健康講座◆

＊「胃が痛い」「胃がもたれる」「胃がやける」など
～胃カメラ（上部消化管内視鏡）で悪くないのにどうして？～
＊肝炎とは。～その見方と理解～

【講　師】徳島赤十字病院　副院長　長田　淳一先生

日程	場所	時間
9月28日（月）	市保健センター	午後1時30分～3時

【受講料】無　料（受付＝午後1時～1時30分）

【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）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。

食中毒にご注意を！

管理栄養士一口メッセージ

食中毒は、主に細菌やウイルスに汚染された食品を飲食することで起こります。症状は腹痛・下痢・嘔吐・発熱などが多く、時には生命に危険をおよぼすこともあり、油断ができません。食中毒は飲食店などで起こるイメージがあるかもしれませんが、家庭でも多く起こっているため、日頃からの予防が大切です。

《食中毒予防三大原則》

①菌やウィルスを**つけない**
・調理の前には食品、調理器具をしっかり洗う。
・手は必ず石けんで洗う。爪の間も忘れずに。
・調理をする時は、指輪や時計等はずす。

②菌やウィルスを**ふやさない**
・食品は常温で放置しない。
・冷蔵庫を過信しない。

③菌やウィルスを**殺す**
・食品内部まで十分に火を通す。

食中毒菌に汚染された食品は、見た目も味も臭いも普通と変わりありません。そのため、調理後長時間経ったものなど、少しでも怪しいと思ったら食べないようにしましょう。

食中毒は夏期（6～9月）に多く発生しますが、冬期を中心にノロウィルスによる食中毒も急増するなど、一年を通して注意が必要です。しっかりと予防を心がけて、安全でおいしい食事を楽しんでください。

市管理栄養士　新田　由香里

4月から市の管理栄養士になりました。よろしくお願いします。

《今月は、市県民税・後期高齢者医療保険料２期分、国民健康保険税・介護保険料３期分の納付月です。》
忘れずに納期限内に納めましょう。