

# 保健だより

TEL 32・3551  
FAX 32・4145

## ◆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
5月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
5月10日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
6月4日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会(7～9か月児を同時に)を行います。</small>

## ◆子育てポンプンくわいぶ◆

※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。

日 程	場 所	内 容	受付時間
5月7日(火)	市保健センター	こいのぼり	午後1時30分～2時
5月15日(水)	市保健センター	自由あそび (お友だちづくり)	午前9時30分～10時
6月4日(火)	市保健センター	シャボン玉あそび	午後1時30分～2時

## ◆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
1歳6か月児健診	平成23年11月生	5月28日(火)	各健診共通
3歳5か月児健診	平成21年12月生	5月29日(水)	午後1時20分～1時40分
3歳4か月児健診	平成25年1月18日～2月28日生	6月5日(水)	※該当されるお子様には個人通知をします。
9～10か月児健診	平成24年7月12日～8月31日生	6月6日(木)	

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆ママニティへいぶ◆

パパの参加もお待ちしております。

日 程	場 所	時 間
5月31日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時

【内 容】安産に向けての体づくり(妊婦体操、母乳・産前産後の生活)  
【講 師】あゆみママニティルーム助産師 永井人美先生  
【対象者】市内在住の妊婦さん  
※母子健康手帳をご持参のうえ、体操のできる服装(スポンでお越しください)。  
※参加ご希望の方は市保健センター(☎32・3551)へ5月28日(火)までにお申し込みください。

## ◆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

日 程	場 所	受付時間
5月13日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月17日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
5月20日(月)	コミュニティセンター新薗会館	午後1時30分～3時
5月21日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
5月27日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
5月27日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
6月3日(月)	和田島会館	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。

### 『腎臓ながもち教室』

【講 師】川島病院腎臓内科部長 川原和彦先生



日 程	場 所	受付時間	終 了
5月21日(火)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3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。

## 管理栄養士 一口メッセージ

### サプリメントは 正しく補給しましょう

最近、健康志向の高まりからサプリメントを利用されている人が大変多くなっていますが、間違ったサプリメントの使い方をすれば、体に悪影響を及ぼすことがあります。あなたは正しくサプリメントを利用できていますか？

国は、サプリメントを「健康食品」と位置づけています。あくまでも食品であり、「医薬品」ではありません。そのため、治療効果が認められていなかったり、副作用がきちんと把握されないまま販売されている物もあるようです。

サプリメントを過剰に摂取したり、特定の医薬品と同時に摂取すると、副作用を起こす場合があります。「飲めば飲むほど体に良い」ということはありません。副作用を起こさないためにも、次の事項に気をつけましょう。

- 治療薬を飲んでいる人や妊娠中、授乳中の人は主治医や薬剤師に利用しても良いか相談する。
- 「使用上の注意」や「適切な使用法」を必ず確認する。

健康はバランスの良い食事と運動が基本です。サプリメントは補助的な役割と認識し、まずは食事や運動などの基本を整えましょう。

市管理栄養士 新田 由香里