

# 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
6月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
6月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
7月2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

## ◆子育てポイント◆

※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	内容	受付時間
6月19日(水)	自由遊び(七夕かざり)	午前9時30分～10時
7月2日(火)	七夕かざり	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
3～4か月児健診	平成25年1月18日～ 2月28日生	6月5日(水)	各健診共通 午後1時20分～ 1時40分
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)	
1歳6か月児健診	平成23年12月生	6月25日(火)	
3歳5か月児健診	平成22年1月生	6月26日(水)	

※該当されるお子様には個人通知をします。

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆先天性股関節脱臼検診◆

※料金は無料です

日程	場所	受付時間
6月12日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児 ※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

日程	場所	時間
6月14日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
6月17日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
6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。

### 『肝臓の働きをよくする教室』



【講師】徳島赤十字病院 内科副部長 野々木理子先生

日程	場所	受付時間	終了
6月20日(木)	市保健センター	午後1時30分～2時	午後4時

【共催】徳島赤十字病院

## 生活習慣改善で がんを予防

がんを予防

## 保健師 一口メッセージ

がんは小松島市の死因第1位の病気です。原因が広範囲にわたるため予防が難しいと言われてきましたが、生活習慣の中になんかがんを発生させる原因が潜んでいることが明らかになってきました。がん発生の要因の合計68%(食事30%、禁煙30%、運動5%、飲酒3%)は、日常生活の見直しでがんを予防することができますと考えられています。

現在、日本人に推奨されているがん予防法を紹介します。

- ① たばこは吸わない。
  - ② たばこの煙をできるだけ避ける。
  - ③ お酒はほどほどに。
  - ④ バランスのとれた食生活を。
  - ⑤ 塩辛い食品は控えめに。
  - ⑥ 野菜、果物を適量に。
  - ⑦ 適度に運動を。
  - ⑧ 適切な体重維持。
  - ⑨ ウイルスや細菌の感染予防や早期治療で発生を防ぐことのできるがんもあります。
  - ⑩ 定期的ながん検診を。
  - ⑪ 身体の異常に気がついたらすぐ受診を。
- ストレスにならない範囲で工夫するのが基本です。市の健康相談では、個々に応じた食事や飲酒、運動、生活習慣などについて、保健師・管理栄養士と一緒に確かめることができます。ぜひ、ご利用ください。

市保健師 勢井陽子