

## 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
4月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
5月1日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

## 子育てポンポコくらぶ ※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	内容	受付時間
4月18日(水)	あいさつごっこ 絵本の読み聞かせ	午前9時30分～10時
5月1日(火)	鯉のぼり作り	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29年11月23日～平成30年1月11日生	4月11日(水)	各健診共通 午後1時20分～ 1時40分 ※該当されるお子様には個人 通知をします。 ※母子健康手帳をご持参くだ さい。
9～10か月児健診	平成29年6月2日～平成29年7月19日生	4月19日(木)	
1歳6か月児健診	平成28年10月生	4月24日(火)	
3歳5か月児健診	平成26年11月生	4月25日(水)	

【場所】市保健センター

## 健康講座 ※受講料無料、申込不要です

### ●内臓脂肪撃退運動教室

ポッコリお腹をひきしめたい方、  
運動不足を感じている方、ぜひ  
ご参加ください。

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操など  
【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生



日程	受付時間	終了時間
4月13日(金)	午後1時15分～1時45分	午後3時

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。  
※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。

保健師 勢井 陽子

- また、節度ある適度な飲酒として次のことに留意しましょう。
1. 女性は男性より少量が適当である。
  2. 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力が低い人は通常の人より少量が適当である。
  3. 65歳以上の高齢者においては、より少量が適当である。
  4. 飲酒習慣のない人に対して純アルコール20gの飲酒を推奨するものではない。

## 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
4月13日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
4月20日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
4月23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。

## 保健師一口メッセージ



「節度ある適度な飲酒を心がけましょう」

平成30年度が始まりました。年度初めは歓迎会等お酒を飲む機会が増える季節です。お酒は生活・文化の一部として親しまれている一方で、「意識状態の変化を引き起こす」「臓器障害と関連する」「アルコール依存の恐れがある」等のアルコール特性を理解し、節度ある適度な飲酒をすることが大切です。適度な飲酒は、1日平均純アルコールで約20g程度と示されています。純アルコール量の計算は、(アルコール度数)×(飲む量)×0.8で計算されます。アルコール度数はお酒の種類や銘柄により異なりますが、5%は0.05、30%は0.3で計算してください。たとえば、アルコール度数6%のビール350mlと、25%の焼酎180ml(1合)を飲んだ時の純アルコール量は、(0.06×350×0.8)+(0.25×180×0.8)≒16.8+36≒52.8となり、純アルコール量52.8gを摂取したことになります。飲酒習慣のある人は、純アルコール量を計算し、自分が適度な飲酒ができていないか確認してみましょう。