

## 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
2月16日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3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
2月17日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
3月1日(火)	ひなまつり	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
9～10か月児健診	平成27年4月15日～平成27年5月17日生	2月17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。
3～4か月児健診	平成27年10月14日～平成27年11月18日生	2月18日(木)	
1歳6か月児健診	平成26年8月生	2月23日(火)	
3歳5か月児健診	平成24年9月生	2月24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】運動と内臓脂肪の関係についてのお話、内臓脂肪を減らす運動の実技

【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
2月25日(木)	午前9時45分～10時15分	午前11時30分

【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。

### ●腎臓ながもち教室

【内容】腎臓の働きとタンパク尿、クレアチニンが上がる仕組み、腎臓を守る生活のポイント

【講師】徳島大学大学院医歯薬学研究所 腎臓内科学 助教 村上 太一 先生

日程	受付時間	終了時間
2月29日(月)	午後1時～1時30分	午後3時30分

【場所】市保健センター

危険因子にもなる。血圧の減少効果がある生活習慣の改善として、減塩、減量、バランス食、運動、節酒、禁煙などがあげられます。生活習慣の改善は「細く長く」がポイントです。「野菜料理を1品増やす」「19g(しょうゆ小さじ1)の減塩から始める」など、1か月位続けられそうな目標をたてるといいですね。

市保健師 前田 厚美

# 保健だより



## 【お問い合わせ先】

市保健センター（ミリカホール内）

☎32・3551 / FAX 32・4145

Mail: hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています  
休日、夜間の当番医のお問い合わせは 専用電話（☎33・2581）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

日程	場所	時間
2月9日(火)	榊公民館	午前10時30分～11時30分
2月12日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
2月15日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
2月22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。

## 心の健康づくり講座 ※受講料無料、申込不要です

### 「自殺をほのめかす言動への対応」

【講師】藍里病院 臨床心理士 小西 友 先生

日程	受付時間	終了時間
2月25日(木)	午後1時30分～2時	午後3時30分

【場所】市保健センター

## 保健師一口メッセージ



「高血圧から自分を守る」

小松島市特定健診（平成26年度の血圧の状況は約25%、4人に1人が高血圧という結果でした。血圧は、収縮期140mmHg以上、拡張期90mmHg以上で高血圧と分類されます。血圧が高いと体にはどのような影響があるのでしょうか。①血管の内側（内皮）を傷つける。体はそれを修復するが、それを繰り返すと血管が硬くなる。②心臓の仕事量が増える。その状態が続くと、心臓のポンプ機能がうまく働かなくなる。③腎臓や脳は特に高血圧に弱い。細い血管が集まっている臓器で、圧がかかりやすく、血管を傷めやすい。認知症の危険因子にもなる。