

# 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
12月10日(水)	和田島会館	午後1時30分～2時
12月16日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
12月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
平成21年 1月6日(火)		午後1時30分～2時 ※離乳食講習会を同時に行います。

【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	会 場	内 容	受付時間
12月16日(火)	坂野公民館	クリスマス会	午後1時30分～2時
12月17日(水)	市保健センター	クリスマス会	午前9時30分～10時
平成21年 1月6日(火)	市保健センター	ふうせん遊び	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)が集まって遊ぶ教室です。  
※幼児の自由遊び・お友だちづくりを行います。

## ◆ 乳幼児健診のお知らせ ◆

3～4か月児健診・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
3～4か月児健診	平成19年8月18日～9月30日生	12月24日(水)
9～10か月児健診	平成20年2月1日～3月15日生	12月11日(木)
1歳6か月児健診	平成19年6月生	12月18日(木)
3歳5か月児健診	平成17年7月生	12月19日(金)

【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 ※母子健康手帳を持ってお越しください。

## ◆ 先天性股関節脱臼検診 ◆

日 程	場 所	受付時間
12月17日(水)	市保健センター 2階多目的室	午後1時30分～2時

【対象】これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児  
【持参物】母子健康手帳

## ◆ 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てです。

日 程	場 所	受付時間
12月8日(月)	榊川公民館	午後1時30分～3時
12月12日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
12月15日(月)	坂野公民館	
12月22日(月)	市保健センター	

※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。  
～妊婦さんどうしでゆつくり話ができる～

## ◆ マタニティくらぶ ◆

日 程	場 所	時 間
平成21年 1月8日(木)	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4月～7月)  
【持参物】母子健康手帳  
【内 容】妊婦さんどうしの交流、妊婦体操、食事についてのお話など  
※準備の都合もありますので参加ご希望の方は、12月26日(金)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。

## 保健師 一口メッセージ

あなたの健康の指標は  
何ですか？

頭が痛い、体がだるいなど何か自覚症状があれば「どこか悪いのかな」と自分の体の異変に気づくことができます。しかし、近年増えている生活習慣病は自覚症状がないうまま進行し、症状がでた時にはすでに病気が進行していることが多いのが特徴です。この自覚症状がない状態で早期に異常を発見することが重要です。

今年の4月から従来市が行っていた基本健診に変わって、各医療保険者が実施主体となり特定健診が行われています。この特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診です。メタボリックシンドロームとは、過飲食・運動不足など悪い生活習慣の積み重ねにより内臓脂肪が蓄積し、それに加えて脂質異常・高血圧・高血糖のうち、いずれか2つ以上があてはまった状態をいいます。

この内臓脂肪・脂質異常・高血圧・高血糖は全て血管を傷める危険因子です。数値が少しだけ異常でもそれらが重なることで動脈硬化が促進されます。「メタボ」と聞いたら「お腹が太い」というイメージが強いと思いますが、それに加えて血管が傷んでいることも問題なのです。血管の状態は実際に目で見ることができません。それを知ることができるのが特定健診なのです。

また特定健診を受けていない方は、早めに参加しましょう。そして毎年健診を受けて数値の変動をきちんと見て、自分の身体や血管の状態を確認しましょう。

市保健師 加藤 優子

【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)

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】  
専用電話 (☎33・2581) まで。