

## 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15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時 ※離乳食講習会(7～9か月児)を同時に行います。

# 保健 だより



TEL 32・3551  
FAX 32・4145

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています

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。

## 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(小松島市に住居票のある幼児)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16日(水)	自由あそび	午前9時30分～10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12月16日～ 平成26年1月16日生	4月16日(水)	<b>各健診共通</b> 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25年6月11日～ 平成25年7月31日生	5月8日(木)	
1歳6か月児健診	平成24年10月生	4月22日(火)	
3歳5か月児健診	平成22年11月生	4月23日(水)	

【場所】市保健センター ※1歳6か月児健診時、希望者にフッ素塗布を行います。

## 健康相談

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



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!

日程	場所	時間
4月7日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
4月11日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
4月21日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
4月28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



知っていますか?  
「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、通称ロコモと呼ばれ、骨・関節・筋肉・神経系などの運動器が加齢の影響により衰えている、または衰え始めている状態のことです。ロコモを放っておくと日常生活の簡単な動作にも痛みや支障が伴い、要介護や寝たきりにつながります。

ロコモ予防は、筋力とバランス能力を高め、骨・筋肉を丈夫に保つことが大切です。骨や筋肉量が最盛期になるのは20代30代で、ロコモが進行するのは40代からと言われています。ロコモ予防は若いうちから始めましょう。小松島市では、男女ともに就労世代の運動習慣が少ない状況です。

まずは、今よりあと10分体を動かすことで、運動習慣を身に付けましょう。通勤や買い物は自転車や徒歩にする、階段を使う、家事は迅速に行う、テレビを見ながらストレッチなど、自分にできることから始めて健康寿命を延ばしましょう。

市保健師 拜原 愛美