

# 保健だより



## 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17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3月3日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

## 【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。

## 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
2月18日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
3月3日(火)	ひなまつり	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

## 先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	受付時間
3月4日(水)	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

【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。

## 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26年10月15日～平成26年11月19日生	2月19日(木)	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。
1歳6か月児健診	平成25年8月生	2月24日(火)	
3歳5か月児健診	平成23年9月生	2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

### ●コレステロール、中性脂肪を下げる方法

【内容】コレステロール、中性脂肪の違い、体に与える影響、脂質異常を予防する生活のポイント

【講師】徳島赤十字病院 代謝・内分泌科医師 金崎 淑子 先生

日程	受付時間	終了時間
2月17日(火)	午後1時30分～2時	午後4時

【場所】市保健センター 【共催】徳島赤十字病院

### ●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お話、内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操

【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26日(木)	午前9時30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。

※水分補給できる飲み物を持参し、運動できる服装・靴で参加ください。

## 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てです。



【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6日(金)	榑淵公民館	午前10時30分～11時30分
2月13日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
2月16日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
2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



### 骨を守る生活習慣

骨粗しょう症は、骨量が減って骨の内部がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症は、主に、老化が関係していますが、生活の偏りや運動不足、過度の飲酒や喫煙なども影響します。骨粗しょう症を予防するために、次のことを心がけてみましょう。

①骨の主成分であるカルシウム(牛乳、大豆食品、緑黄色野菜など)を十分に摂取しましょう。また、カルシウムの吸収率を高めるために、ビタミンD(魚介類、きのこ類など)も一緒に摂取するとよいでしょう。食事は、偏食をなくし、3食バランスよく食べることが大切です。

②骨は運動によって刺激を受けると、骨形成が盛んになり、カルシウムが蓄積されやすくなります。ウォーキングやストレッチ体操など自分に合った運動を毎日続けてみましょう。

③過度の飲酒や喫煙は、胃腸の働きや消化液の分泌が低下し、カルシウムの吸収を妨げるものになりますので、注意しましょう。

このように、骨を守るためには、毎日の生活習慣がとても大切になります。

市保健師 井上 有紀子