

保健だより

TEL 32・3551
FAX 32・4145

◆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
10月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
11月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

◆子育てポンプンへいぶ◆

※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
10月16日(水)	自由あそび(ボール遊び)	午前9時30分～10時
11月5日(火)	ペットボトルでマラカス作り	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25年5月21日～7月15日生	10月17日(木)	各健診共通 午後1時20分～
1歳6か月児健診	平成24年4月生	10月22日(火)	午後1時30分～2時
3歳5か月児健診	平成22年5月生	10月23日(水)	1時40分～

※該当されるお子様には個人通知をします。

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

◆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
10月7日(月)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
10月7日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
10月11日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
10月21日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
10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。

特定保健指導で生活習慣を改善しませんか

小松島市国民健康保険が実施している特定健康診査の検査結果データは、市健康増進課より市保健センターへ提供されます。市保健センターでは、この検査結果から、生活習慣病を発症する可能性が高いと判定した方に、特定保健指導の案内を通知しています。

【特定保健指導の内容】

特定保健指導では、保健師・管理栄養士が生活習慣改善に向けた支援を6か月間行います。料金は無料ですので、是非ご利用ください。

詳しくは、市保健センター(TEL 32・0228 / FAX 32・4145)まで。

血圧が高い小松島

保健師 一口メッセージ

高血圧は、自覚症状が特にないまま進行し、放置するといきなり脳卒中、心臓病、腎臓病になる恐れがあります。

平成20年度から始まった特定健診の結果から、生活改善や薬物療法が必要となる方(収縮期血圧が160mmHg以上または拡張期血圧が100mmHg以上の方)の割合が、県内で小松島市が4年連続1位になっています。

高血圧の早期発見には、家庭での日常的な血圧測定が大切です。家庭での血圧測定には次の点にご注意ください。

- ① 血圧計は腕に巻くタイプのものを用いる。
- ② 朝と夜寝る前に測定する。
- ③ イスに座って1～2分安静にしてから測定する。
- ④ 計測値を記録する。

家庭での血圧測定による高血圧の診断基準は、収縮期血圧135mmHg以上または、拡張期血圧85mmHg以上です。血圧は、日々変動しており1回の測定では判断ができません。まずは、ご自身の血圧の状況を把握することが重要です。継続して高い値であれば、記録した測定値を持ってかかりつけ医に相談しましょう。

保健師 小西 貴子

【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) 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。