

保健だより

新型コロナウイルス感染症の流行状況により各種相談・健診が中止となる場合があります。ご承知ください。

乳幼児相談 ※料金は無料です

育児相談、身体測定(1歳未満のお子さんのみ)を行います。母子健康手帳、バスタオルをご持参ください。

日程	場所	受付時間
9月11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
9月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

マタニティクラブ ※料金は無料です

日程	場所	受付時間
9月24日(木)	市保健センター	午後1時30分～3時30分

【内容】安産に向けての体づくり(骨盤ケア、妊娠中の生活について、栄養の話)

【講師】あゆみマタニティルーム助産師 永井 人美 先生
保健師・管理栄養士

【定員】妊婦5名とその家族

※参加ご希望の方は、市保健センターへ9月18日(金)までにお申し込みください。

※母子健康手帳、バスタオルをご持参のうえ、マスクを着用し体操できる服装(ズボン)でお越しください。

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ヵ月児健診	令和2年5月1日～令和2年6月20日生	9月23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。
9～10ヵ月児健診	令和元年10月17日～令和元年11月30日生	9月10日(木)	
1歳6ヵ月児健診	平成31年3月生	9月29日(火)	
3歳5ヵ月児健診	平成29年4月生	9月30日(水)	

【場所】市保健センター ※母子健康手帳、バスタオルをご持参ください。

健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料です

新型コロナウイルス感染症対応により **申込制** とさせていただきます。参加希望者は市保健センター(☎32・3551)までお申し込みください。【申込期間】9月7日(月)から

●内臓脂肪撃退運動教室

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等

【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	定員
10月5日(月)	①午前9時45分～10時15分	午前11時30分	20名
	②午後1時15分～1時45分	午後3時	20名

【場所】市保健センター

※水分補給のための飲み物を持参し、運動のできる服装・靴、**マスク着用**でご参加ください。

また、禁煙すると顔色や胃の調子が良くなり、目覚めがさわやかになるなど、生活の中で実感できる効果があります。

禁煙したいけど、まだ踏み切れないという方は、「ちよつと禁煙してみようか」と失敗を恐れず、気軽な気持ちで始めることをお勧めします。

何らかの支援を受けて禁煙をしたいという方には、禁煙外来の受診や禁煙補助薬を利用する方法をお勧めします。

市保健師 森 路佳

【お問い合わせ先】市保健センター(ミリカホール内)

☎32・3551/FAX32・4145

Mail:hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp

休日、夜間の当番医のお問い合わせは

専用電話(☎33・2581)まで。

当日の体調が悪い場合(発熱や軽い風邪症状がある等)は参加をご遠慮ください。

子育てポンポコクラブ ※料金は無料です

就学前のお子さん(1歳以上の小松島市に住民票のある幼児)とその保護者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
9月16日(水)	マラカズづくり	午前9時30分～10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	場所	診察時間
9月16日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時30分

※該当されるお子様には個人通知をします。

【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、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、バスタオルをご持参ください。

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!

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談
※年間計画とは一部日程を変更しています。ご承知ください。

日程	場所	時間
9月14日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
9月15日(火)	芝田多目的研修センター	
9月28日(月)	児安公民館	午後1時30分～3時
	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持参し、マスク着用でご参加ください。

保健師一口メッセージ

禁煙の効果と「ツ」について

禁煙による健康改善は若年ですが、何歳であっても遅すぎることはありません。

禁煙すると、24時間心臓発作のリスク低下がみられ、早ければ約1カ月で咳や喘鳴等の呼吸器症状が改善し、免疫力の回復により感染症にかかりにくくなると言われていきます。さらに、2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約3分の1に減少します。肺がんのリスクが低下するのは、5年後以降ですが、10年～15年経てば、様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づけることがわかっています。