

# 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
1月 5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
1月 8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
2月 2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 ※離乳食講習会(7～9か月児)を同時に行います。

## 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
1月 5日(火)	ペットボトル遊び	午後1時30分～2時
1月20日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
2月 2日(火)	豆まき	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27年9月1日～平成27年10月13日生	1月 13日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当す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27年2月20日～平成27年4月14日生	1月 14日(木)	
1歳6か月児健診	平成26年7月生	1月 26日(火)	
3歳5か月児健診	平成24年8月生	1月 27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

### 内臓脂肪撃退運動教室

【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
1月18日(月)	午前9時45分～10時15分	午前11時30分

※1月20日(水)でご案内していましたが、上記日程に変更しています。ご注意ください。

【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。  
※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。  
※当日、味噌汁の塩分チェックを実施します。ご希望の方は、味噌汁大さじ一杯以上をご持参ください。

### 高血圧から自分を守る～高血圧との付き合い方～

【講師】徳島赤十字病院 総合診療科 医師 村上 尚嗣 先生

日程	受付時間	終了時間
1月28日(木)	午後1時～1時30分	午後3時30分

【場所】市保健センター

【共催】徳島赤十字病院

※当日、味噌汁の塩分チェックを実施します。ご希望の方は、味噌汁大さじ一杯以上をご持参ください。

## 【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。

## マタニティくらぶ ※料金は無料です

パパの参加もお待ちしています!

参加ご希望の方は、市保健センター(☎32・3551)へ1月19日(火)までにお申し込みください。

日程	場所	時間
1月 22日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時

【対象者】市内在住の妊婦さん

【内容】安産に向けての体づくり(骨盤ケア、産前産後の生活について、栄養の話)

【講師】あゆみマタニティールーム助産師 永井 人美 先生

※母子健康手帳をご持参のうえ、体操できる服装(ズボン)でお越しください。

## 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
1月 15日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月 18日(月)	コミュニティセンター 新開会館	午後1時30分～3時
1月 19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月 25日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
1月 25日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
2月 1日(月)	和田島公民館	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



「うつ」かもしれない  
と思ったら

うつ病は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。今、あなたや周囲の方の心は疲れていませんか? うつ病の症状は、身体や心の不調に現れます。

◆自分で感じる症状 憂うつ・気分が沈む・眠れない・集中力がない・好きなこともやりたくない・自分を責める・物事を悪い方へ考える・食欲がない・疲れやすい・頭痛など

◆周囲からみてわかる症状 表情が暗い・元気がない・涙もろい・仕事や家事の能率が落ち、ミスが多い・趣味や外出をしなくなった・飲酒量が増えたなど  
このような症状が2週間以上続いて普段の生活にも支障をきたす場合、うつ病の恐れがあります。かぜや腹痛の場合と同様に、心の専門医を受診しましょう。早期に治療を開始すると回復も早くなります。

周囲の方は、受診と休養をすすめ、励まさず、温かく寄り添うように見守る姿勢でサポートします。対応に困った時は、精神科や心療内科などの専門医、精神保健福祉センターなどの専門機関に相談してみましよう。

市保健師 渡邊 静香