

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
7月13日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
7月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
8月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 ※離乳食講習会(7～18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とその保護者(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
7月18日(水)	魚つりで遊ぼう	午前9時30分～10時
8月7日(火)	小麦粉粘土遊び	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30年3月22日～平成30年4月30日生	8月2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。
9～10か月児健診	平成29年9月29日～平成29年10月31日生	8月1日(水)	
1歳6か月児健診	平成29年1月生	7月25日(水)	
3歳5か月児健診	平成27年2月生	7月24日(火)	

【場所】市保健センター

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
7月9日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
7月17日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
7月20日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
7月23日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
7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。

健康講座

●突然死って防げるの?



【内容】心疾患など突然死の原因となる病気の予防について

【講師】徳島赤十字病院 循環器内科 副部長 當別當 洋平 先生

日程	受付時間	終了時間
7月12日(木)	午後1時～1時30分	午後3時

【場所】市保健センター

【共催】徳島赤十字病院

保健師一口メッセージ

がんの予防と早期発見

今、日本人の2人に1人が、一生のうちで一度はがんを発病するといわれています。がんによる死亡者数は年間30万人を超え、小松島市においても死亡原因の第1位です。そのようながんへの対策として、予防とがん検診による早期発見をお勧めします。

現在、日本人におけるがんの原因は、男性53.3%、女性27.8%が生活習慣や感染であり、予防可能であるといわれています。

- 【予防のポイント】
- ① たばこは吸わない
 - ② 他人のたばこの煙を避ける
 - ③ 節酒する
 - ④ 減塩する
 - ⑤ 野菜と適量の果物をとる
 - ⑥ 熱い飲み物や食べ物冷ましてから口にする
 - ⑦ 身体を動かす
 - ⑧ 適正体重を維持する
- 生活の中でこれらのことを少しでも実践し、より健康的な生活習慣を取り入れて、がんを予防しましょう。

また、早期発見の鍵となるのが「がん検診」の受診です。がんは無症状の人には進行がんが少ないため、無症状のうちから継続的にがん検診を受けていくことが大切です。

8月からは市の集団がん検診の申し込みが始まります。是非、保健センターまでお申し込みいただき、がん検診を活用してください。

市保健師 麻野 亜理沙