

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
4月 5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。
4月 19日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月 22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

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
4月 5日(火)	お絵かき	午後1時30分～2時
4月 20日(水)	自由遊び	午前9時30分～10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11月19日～平成27年12月31日生	4月 13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。 ※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6月17日～平成27年7月21日生	4月 21日(木)	
1歳6か月児健診	平成26年10月生	4月 26日(火)	
3歳5か月児健診	平成24年11月生	4月 27日(水)	

【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
4月 5日(火)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
4月 8日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
4月 18日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
4月 25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 ※受講料無料、申込不要です

●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のお話、内臓脂肪を減らす運動の実技

【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
4月 15日(金)	午前9時45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。

保健師一口メッセージ



小松島市民の喫煙状況と受動喫煙

2020年の東京五輪、パラリンピックに向けた受動喫煙対策についての検討が国で始まり、小松島市民の喫煙状況を見ても、40歳から74歳の国保加入者を対象にした平成26年度特定健診受診者の喫煙率は11.7%で、県平均11.7%と同値でした。

一方、平成26年度に妊娠届をした妊婦の妊娠前の喫煙率は17.5%、県平均(暫定値)は15.4%でした。妊婦の配偶者の喫煙率は小松島市46%、県平均(暫定値)39.0%で小松島市の妊産婦を取り巻くタバコの煙の問題が見えてきました。

タバコの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。
(受動喫煙の基本知識)

1. 喫煙者が吸い込む煙より、タバコから立ち昇る煙のほうが有害物質を多く含んでいます。(ニコチン2.8倍、タール3.4倍)
2. 妊婦、乳児の受動喫煙は、低出生体重児や乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。
3. 家庭用の換気扇や空気清浄機では十分な換気や有害物質の除去はできません。自動車の窓を開けて喫煙しても、煙は車内に残ります。

喫煙者の方は、屋内はもちろん、屋外であっても妊婦や子どもがいるところでの喫煙はやめましょう。

市保健師 勢井陽子