

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

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
1月16日(水)	マラカス作り	午前9時30分～10時
2月5日(火)	豆まき(節分)	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9月1日～平成30年10月15日生	1月16日(水)	各健診共通
9～10か月児健診	平成30年3月7日～平成30年4月17日生	1月17日(木)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成29年7月生	1月22日(火)	※該当されるお子さんには個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成27年8月生	1月23日(水)	※母子健康手帳をご持参ください。

【場所】市保健センター

健康講座 ※受講料無料、申込不要です



●ストップ! 高血圧

～小松島市民は高血圧が多い?!～

【内容】高血圧が体に与える影響、血圧が高くなる仕組み、予防について

【講師】徳島赤十字病院 循環器内科 戸根 沙織 先生

日程	受付時間	終了時間
1月30日(水)	午後2時～2時30分	午後4時

【場所】市保健センター 【共催】徳島赤十字病院

●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】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操など

【講師】フィットネスアドバイザー 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時間
1月31日(木)	午後1時15分～1時45分	午後3時

【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。
※小松島市民対象

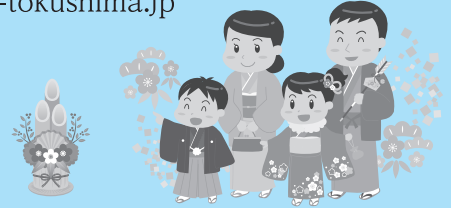
【お問い合わせ先】

市保健センター(ミリカホール内)

☎32・3551 / FAX 32・4145

Mail:hokencenter@city.komatsushima.

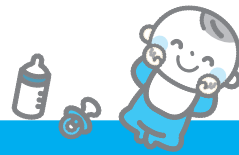
i-tokushima.jp



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。



パパの参加もお待ちしています



マタニティくらぶ ※料金は無料です

参加ご希望の方は、市保健センター(☎32・3551)へ1月25日(金)までにお申し込みください。

日程	場所	時間
1月29日(火)	市保健センター	午後1時30分～3時30分

【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、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

※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(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月18日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月21日(月)	コミュニティーセンター新開会館	午後1時30分～3時
1月28日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
1月28日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時