

保健だより



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。

【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

子育てポンポコクラブ ※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
2月20日(水)	手作りおもちゃ	午前9時30分～10時
3月5日(火)	ひな人形作り	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

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
2月19日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

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10月16日～平成30年11月21日生	2月21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30年4月18日～平成30年5月28日生	2月28日(木)	
1歳6か月児健診	平成29年8月生	2月27日(水)	
3歳5か月児健診	平成27年9月生	2月26日(火)	

【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

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 平松 佐知子 先生



日程	受付時間	終了時間
2月8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。

●知って得する！腎臓のお話

【内容】腎臓の働き、腎臓が痛む原因、腎臓を守る生活のポイント

【講師】徳島赤十字病院 腎臓内科 山田 諭 先生

日程	受付時間	終了時間
2月7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

先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	場所	受付時間
3月6日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【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、フェイ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！

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
2月8日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
2月15日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
2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。

保健師一口メッセージ

平成29年度国保特定健診結果を 町別に見てみました。

(高血糖者と高血圧者の割合)

健診結果で気になった方は
市保健センターへ相談くだ
さい



■ 血糖値の状態を見るHbA1cが6.5以上
□ 収縮期血圧160mmHg以上
または拡張期血圧90mmHg以上

