

# 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
6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。
6月21日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
6月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
7月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

## 【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。

## 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
6月7日(火)	新聞紙で遊ぼう	午後1時30分～2時
6月15日(水)	七夕かざり	午前9時30分～10時
7月5日(火)	七夕かざり	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

## 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
6月8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。



## 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
9～10か月児健診	平成27年8月20日～平成27年9月16日生	6月16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。
3～4か月児健診	平成28年2月16日～平成28年3月23日生	6月23日(木)	
1歳6か月児健診	平成26年12月生	6月28日(火)	
3歳5か月児健診	平成25年1月生	6月29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

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美技

【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
6月10日(金)	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。

### ●肺の生活習慣病 COPD

【講師】徳島赤十字病院 呼吸器外科部長 石倉 久嗣 先生

日程	受付時間	終了時間
6月24日(金)	午後1時～1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

## 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
6月6日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
6月7日(火)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
6月10日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
6月20日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
6月27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

### SFTSに注意を

SFTS(重症熱性血小板減少症候群)は、SFTSウイルスを保有しているマダニにかまれることにより感染する病気です。

主な症状は、発熱、消化器症状(嘔吐、下痢、腹痛など)ですが、重症化することもあります。

マダニは、家ダニなどとは違う種類で体長10mmほどの野山に生息しているダニで、春から秋にかけて活動が盛んになります。

SFTSに感染しないためには、マダニにかまれないことが重要です。農作業やレジャーなどで野山や畑、草むらなどマダニが多く生息する場所に行く場合には、長袖、長ズボン、長靴、手袋などを着用し、首にはタオルを巻くなど肌の露出をできるだけ少なくするように心がけましょう。虫よけスプレーも、補助的な効果があると言われています。また、屋外活動後は入浴し、マダニにかまれていないか全身をチェックしましょう。発熱などの症状が認められた場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

市保健師 井上 有紀子