

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
10月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
11月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2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
10月16日(水)	ミニ運動会	午前9時30分～10時
11月5日(火)	マラカス作り	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	令和元年6月12日～令和元年7月15日生	10月24日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分
9～10か月児健診	平成30年12月11日～平成31年1月20日生	10月23日(水)	
1歳6か月児健診	平成30年4月生	10月30日(水)	※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歳5か月児健診	平成28年5月生	10月29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
10月7日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
10月10日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
10月11日(金)	建島会館	
10月18日(金)	坂野公民館	
10月28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

※小松島市民対象で受講料無料、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、ストレッチ体操等

【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
10月7日(月)	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。

*水分補給できる飲み物を持参し、運動できる服装・靴で参加ください。

保健師一口メッセージ

「65歳以上の方は結核定期健康診断を受けましょう」

結核とは「結核菌」という細菌が原因となり、咳やくしゃみによって感染して起こる病気です。結核菌は主に肺の内部で増えるため風邪のような症状が多く見られますが、腎臓、リンパ節、骨、脳など、身体のあらゆる部分に影響が及ぶことがあります。特に子どもは重症な結核に繋がりがやすいことから、日本では予防接種としてBCGを生後1歳までに1回受けるよう勧められています。

近年では、患者数および人口10万人あたりの新規発病患者数は減少しています。しかしながら最近、結核がかつて国民病であった時代に思った方が、長い潜伏期間を経て高齢化による免疫力の低下のために結核を発症する例が多くなり、平成30年結核新規登録患者の約7割が60歳以上でした。感染症法では、65歳以上の方は1年に1回、結核の定期健康診断を受けることが定められています。

年に1回は胸部レントゲン検査を受けることが大切です。今月から始まる保健センターで実施する集団肺がん検診では、65歳以上の方は結核検診も兼ねています。胸部レントゲン検査を今年まだ受けていない方はぜひ受診ください。

保健師 勢井陽子