

保健だより



【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。

乳幼児相談 ※料金は無料です



日程	場所	受付時間
4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。
4月21日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

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(小松島市に住民票のある幼児)とその保護者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15日(水)	こいのぼり作り	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	令和元年11月21日～令和2年1月5日生	4月15日(水)	各健診共通
9～10か月児健診	令和元年5月28日～令和元年7月5日生	4月16日(木)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成30年10月生	4月14日(火)	※該当されるお子様には個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成28年11月生	4月22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6日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
4月9日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
4月17日(金)	坂野公民館	
4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。

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

【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
4月6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。
※小松島市民が対象です。

健康カレンダーの折込廃止について

これまで、毎年4月に健康相談やがん検診等1年間の情報をお知らせする健康カレンダーを広報こまつしまに折込み、配布しておりましたが、令和2年度からは実施時期に応じて広報こまつしまに掲載しお知らせします。また、市ホームページで、より詳しくお知らせしておりますとともに、実施期間や日時を掲載している健康カレンダーを市保健センター、市役所窓口、各公民館に設置しています。

令和2年度に予定している成人対象の各検診は以下のとおりです。

実施月	内容	広報掲載月
通年	医療機関で受ける子宮頸がん・乳がん検診	5月
7月	ふれあいセンター立江・JA坂野支所で受けるがん検診	6月
8月、9月	骨粗鬆症検診	8月
8月、9月、10月、11月	保健センターで受ける乳がん検診	8月、9月、10月、11月
8月、10月、11月、12月	保健センターで受ける胃がん・肺がん・大腸がん検診、特定健診	
9月から令和3年1月まで	医療機関で受ける胃がん・大腸がん検診	9月
令和3年1月	保健センターで受ける令和2年度最終がん検診	12月