

保健だより



新型コロナウイルス感染症の流行状況により各種相談・健診が中止となる場合があります。ご承知ください。

【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

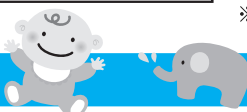
休日、夜間の当番医のお問い合わせは
専用電話（☎33・2581）まで。

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）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
7月15日(水)	お絵かき	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
9～10ヵ月児健診	令和元年9月16日～令和元年10月16日生	7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。
1歳6ヵ月児健診	平成31年1月生	7月29日(水)	
3歳5ヵ月児健診	平成29年2月生	7月22日(水)	

【場所】市保健センター

※母子健康手帳、バ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！

生活習慣病や健診結果の見方など健康に関する相談を受け付けています。

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談
※年間計画とは一部日程を変更しています。ご承知ください。

日程	場所	時間
7月13日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
7月20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
7月21日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
7月27日(月)	児安公民館	午後1時30分～3時
	市保健センター	
7月30日(木)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
8月3日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時

※当日の体調が悪い場合（発熱や軽い風邪症状がある等）は参加をご遠慮ください。
※健康手帳をお持ちの方は持参し、マスク着用でご参加ください。

市保健師 加藤 優子

私たちの心臓は、収縮と拡張を繰り返しており、この動きを「拍動」といいます。心臓は特殊な筋肉（心筋）でできており、その筋肉に微弱な電流が流れて興奮し、その結果拍動が起こります。心電図はこの電気信号の流れを波形として現したものです。波形を見ることにより心臓の拍動や血流、心筋に異常がないか等を読み取ることができます。

心電図検査でわかる主な病気と症状として、

- 不整脈（脈が遅くなったり速くなったり不規則になる。自覚症状として動悸がすることもありますが無症状の場合もある。）
- 狭心症や心筋梗塞（自覚症状として胸の痛みや圧迫感等）
- その他心臓弁膜症や心筋症など心臓病の発見にもつながります。

心電図検査で心臓の異常が全てわかる訳ではありませんが、自覚症状がある、または症状は無いけれど高血圧や高血糖等の健診データに異常があり、動脈硬化の進行から心臓に影響を及ぼす可能性のある方は、心電図検査の受検や健診データについてかかりつけ医にご相談ください。

※小松島市国民健康保険加入者の特定健診では、今年度より心電図検査を受診者全員に実施します。

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、バスタオルをご持参ください。

日程	場所	受付時間
7月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
7月10日(金)	立江公民館	
8月4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ヵ月児）を同時に行います。

先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	場所	診察時間
7月20日(月)	市保健センター	午前10時～11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
※該当されるお子様には個人通知をします。

健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料です

●内臓脂肪撃退運動教室

新型コロナウイルス感染症対応により **申込制** とさせていただきます。参加希望者は市保健センター（☎32・3551）までお申し込みください。

【申込期間】7月8日(水) から

【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	定員
8月7日(金)	①午前9時45分～10時15分	午前11時30分	20名
	②午後1時15分～1時45分	午後3時	20名

【場所】市保健センター

※当日の体調が悪い場合（発熱や軽い風邪症状がある等）は参加をご遠慮ください。
※水分補給のできる飲み物を持参し、運動のできる服装・靴、マスク着用でご参加ください。

保健師一口メッセージ

心電図検査で何がわかるの？

私たちの心臓は、収縮と拡張を繰り返しており、この動きを「拍動」といいます。心臓は特殊な筋肉（心筋）でできており、その筋肉に微弱な電流が流れて興奮し、その結果拍動が起こります。心電図はこの電気信号の流れを波形として現したものです。波形を見ることにより心臓の拍動や血流、心筋に異常がないか等を読み取ることができます。

心電図検査でわかる主な病気と症状として、

- 不整脈（脈が遅くなったり速くなったり不規則になる。自覚症状として動悸がすることもありますが無症状の場合もある。）
- 狭心症や心筋梗塞（自覚症状として胸の痛みや圧迫感等）
- その他心臓弁膜症や心筋症など心臓病の発見にもつながります。

心電図検査で心臓の異常が全てわかる訳ではありませんが、自覚症状がある、または症状は無いけれど高血圧や高血糖等の健診データに異常があり、動脈硬化の進行から心臓に影響を及ぼす可能性のある方は、心電図検査の受検や健診データについてかかりつけ医にご相談ください。

※小松島市国民健康保険加入者の特定健診では、今年度より心電図検査を受診者全員に実施します。