

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。

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。

※各種相談・健診等の料金は無料です



乳幼児相談

日程	場所	受付時間
8月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
8月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

※1歳未満のお子様の身体測定、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。



乳幼児健診

健診の種類	該当児	日程	受付時間
9～10か月児健診	令和2年10月9日～令和2年11月30日生	9月1日(水)	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、バスタオルをご持参ください。
1歳6か月児健診	令和2年2月生	8月24日(火)	
3歳5か月児健診	平成30年3月生	8月25日(水)	

【場所】市保健センター

健康講座 ※小松島市民が対象です。

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までお申し込みください。
※2回両方の参加はできません。【申込期間】8月10日(火)から

●内臓脂肪撃退運動教室(予約制)

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等
【講師】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生



日程	受付時間	終了時刻	定員
9月2日(木)	午後1時10分～	午後2時45分	20名
9月28日(火)	1時30分		20名

【場所】市保健センター

※水分補給のための飲み物を持参し、運動のできる服装・靴、マスク着用でご参加ください。

【お問い合わせ先】

市保健センター ☎ 32・3551 / FAX 32・4145
Mail:hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp

市母子健康包括支援センター「おひさま」 ☎ 38・7500
Mail:ohisama@city.komatsushima.i-tokushima.jp

オンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談

料金は無料ですが、通信料は利用者負担です。

日程	定員	相談時間
8月26日(木)	3名 (①～③各1名)	①午前9時30分～10時 ②午前10時30分～11時 ③午前11時30分～正午

【対象者】小松島市に住民登録のある妊産婦、乳児のいる父母の方
※Web会議システム「Zoom」を使用して、自宅にいながら助産師さんに育児や妊娠中の相談ができます。ご希望の方は、「おひさま」へ8月20日(金)までに電話またはメールでお申し込みください。

健康相談 ※小松島市民が対象です。

骨折や認知症予防のための生活習慣や生活習慣病等、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

日程	場所	時間
8月12日(木)	櫛淵公民館	午前10時～ 11時30分
8月20日(金)	坂野公民館	
8月23日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※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。

保健師一口メッセージ

あなたの腎臓大丈夫？
(CKDについて)

慢性腎臓病(CKD)をご存じですか？

CKDとは、腎障害や腎機能の低下が慢性的に経過する、様々な腎臓病を包括した総称です。腎臓は沈黙の臓器といわれ自覚症状が少ないまま、進行してしまいます。

CKDが進行すると、脳卒中、心筋梗塞、心不全、末期腎不全(人工透析)の状態に至る恐れがあります。徳島県の人工透析者数(人口10万人あたり)は、なんと全国1位です。

CKDの危険因子として高血糖、高血圧、脂質異常、尿酸血症等があります。これらの危険因子は血管を傷める原因となり、腎臓の血管が傷むことで、腎機能の悪化を引き起こします。予防のためには、食事や運動等の生活習慣の改善と、健診を受けて血糖やコレステロール等の検査値のコントロールが必要です。

特定健診の検査項目には、eGFR(推定糸球体濾過量)という腎臓の働きを示す項目があり、自分の腎機能を知ることができます。

市では、40歳以上の国保の方を対象に緑色の封筒に入った緑色の特定健診受診券を送付しています。国保以外の方も加入している各医療保険で特定健診が実施されています。ぜひ、特定健診を受診して、ご自身の血管の状態や腎機能を確認してみませんか？

市保健師 森 路佳