

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。

子育てポンポコらぶ

1歳から就学前のお子様（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
9月8日(水)	マラカズづくり	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター

先天性股関節脱臼検診

日程	場所	診察時間
9月15日(水)	市保健センター	午前10時～10時30分

【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。
※母子健康手帳、子どもはぐみ医療受給者証、健康保険証、バスタオル、フェイスタオルをご持参ください。

マタニティくらぶ

日程	場所	受付時間
10月6日(水)	市保健センター	午後1時30分～3時30分

【内容】安産に向けての体づくり（骨盤ケア、妊娠中の生活について、栄養の話）
【講師】あゆみマタニティルーム助産師 永井 人美 先生・保健師・管理栄養士
【定員】小松島市に住民登録のある妊婦5名とその家族の方
※参加ご希望の方は、市保健センターへ10月1日(金)までにお申し込みください。
※母子健康手帳、バスタオルをご持参のうえ、マスクを着用し体操できる服装（ズボン）でお越しください。

健康相談 ※小松島市民が対象です。

【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
9月13日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
9月17日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
9月21日(火)	芝田多目的研修センター	
9月27日(月)	児安公民館	午後1時30分～3時
10月4日(月)	市保健センター 和田島公民館	

※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。

乳幼児健診

健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	令和3年4月15日～令和3年5月31日生	9月9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か月児健診	令和2年3月生	9月22日(水)	
3歳5か月児健診	平成30年4月生	9月29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。

【お問い合わせ先】 ※各種相談・健診等の料金は無料です
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

乳幼児相談

日程	場所	受付時間
9月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
9月10日(金)	立江公民館	
9月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
10月5日(火)		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。

※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。

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
9月22日(水)	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9月16日(木)までに電話またはメールでお申し込みください。

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。
【申込期間】9月10日(金)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】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	終了時刻	定員
10月8日(金)	①午前9時55分～10時15分	午前11時30分	20名
	②午後1時10分～1時30分	午後2時45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。

市保健師 小西 貴子

周りの大切な人や身近な人がいつもと違うと気づいたときは、声かけをしたりじっくり話を聞いたりするなど、本人の気持ちを受け止めて、1人で問題を抱え込まないように支援をしましょう。また、相談窓口や専門機関への相談を勧めましょう。

自殺は多くの人が心理的に追い込まれた末の死であり、背景には精神的な問題だけでなく、健康問題、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめ、孤立など様々な要因が重なって起こっています。自殺は、個人の問題と認識されがちですが、社会の問題として個々でとらえることが重要です。「死んで楽になりたい」と考えている人でも、「死んではいけない」という気持ちとの葛藤から、自殺の危険を示すサインを発している場合があります。

9月10日は **世界自殺予防デー**

日本における自殺の現状として自殺者数は平成22年以降減少しており、令和元年は2万169人と直近10年で過去最少でした。しかし、世界的にみると先進7カ国の中では我が国の自殺死亡率は最も高くなっています。

自殺はその多くが心理的に追い込まれた末の死であり、背景には精神的な問題だけでなく、健康問題、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめ、孤立など様々な要因が重なって起こっています。自殺は、個人の問題と認識されがちですが、社会の問題として個々でとらえることが重要です。「死んで楽になりたい」と考えている人でも、「死んではいけない」という気持ちとの葛藤から、自殺の危険を示すサインを発している場合があります。

保健師
一口メッセージ