

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。

【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

※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
11月12日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
11月26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。

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
11月25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11月19日(金)までに電話またはメールでお申し込みください。

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7月14日～令和3年8月31日生	12月2日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分
9～10か月児健診	令和3年1月22日～令和3年2月25日生	11月25日(木)	※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5月生	11月16日(火)	※母子健康手帳、バスタオルをご持参ください。
3歳5か月児健診	平成30年6月生	11月17日(水)	

【場所】市保健センター

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
11月8日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
11月15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
11月16日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～ 11時30分
11月19日(金)	市総合福祉センター	
11月22日(月)	児安公民館	午後1時30分～ 3時
	市保健センター	
12月6日(月)	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。

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】11月10日(水)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
12月10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。

保健師一口メッセージ

「11月は乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間です」

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、それまで元気だった乳幼児が、何の予兆や既往歴もないまま、眠っている間に突然死亡してしまう原因不明の病気です。
日本でのSIDSの発生数は減少傾向にあるものの、令和元年は78人の乳幼児がSIDSで亡くなっており、1歳未満の赤ちゃんの死亡原因としては第4位となっています。

発症するのは、乳児期の赤ちゃんに多いですが、まれに1歳以上でも発症することがあります。また、12月以降の寒い時期にSIDSを発症する可能性が高いことから、厚生労働省では、毎年11月を強化月間としています。お母さんやお父さんだけでなく、赤ちゃんの身近にいるすべての人が、SIDSについて理解を深め、発症リスクを低くする取り組みを行うことが大切です。SIDSの予防法は確立していませんが、いくつかの点に留意すれば、発症のリスクを低くすることができます。

「SIDS発症予防のポイント」
①1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせる。
②なるべく母乳で育てる。
③妊婦や赤ちゃんのそばではたばこはやめる。

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。お母さん自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解や協力も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

市保健師 阿部 里紗