

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。

※各種相談・健診等の料金は無料です

【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

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。

各事業は、小松島市民の方が対象です（乳幼児相談のみ市外の方も対象）

乳幼児相談

日程	場所	受付時間
1月14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
2月1日(火)		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。

※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
1月27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1月21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ヵ月児健診	令和3年9月1日～令和3年9月30日生	1月12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。
9～10ヵ月児健診	令和3年2月26日～令和3年4月13日生	1月13日(木)	
1歳6ヵ月児健診	令和2年7月生	1月25日(火)	
3歳5ヵ月児健診	平成30年8月生	1月26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。

先天性股関節脱臼検診

日程	場所	受付時間
1月20日(木)	市保健センター	午後1時15分～2時15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、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、バスタオルをご持参ください。

健康講座

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】1月11日(火)から

●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
2月4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。

●検診結果から見る！認知症予防～認知症を起こす生活習慣って？～

【内容】認知症と生活習慣病予防の関係について、身体のメカニズムのお話、認知症予防の運動、栄養のお話

【講師】市保健センター保健師・栄養士

※下記日程よりお選びください。

日程	受付時間	終了時刻
1月28日(金)	午後1時～1時30分	午後3時30分
2月3日(木)	午前9時30分～10時	正午
2月9日(水)	午後1時～1時30分	午後3時30分

【場所】市保健センター

医療機関で受ける乳がん検診・子宮頸がん検診のお申し込みは市保健センター（☎32・3551または☎32・2500）まで。

マタニティくらぶ

日程	場所	受付時間
1月27日(木)	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】①あゆみマタニティルーム助産師 永井 人美 先生 ②保健師 ③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1月21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

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
1月17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
1月18日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月21日(金)	市総合福祉センター	
1月24日(月)	児安公民館	午後1時30分～3時
	市保健センター	
2月7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。

2022年(令和4年)1月5日
広報こまつしま