

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
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
2月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3月1日(火)		午後1時30分～2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。

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
2月16日(水)	ひなまつり	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター

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10月1日～令和3年11月17日生	2月17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。
9～10か月児健診	令和3年4月14日～令和3年5月24日生	2月24日(木)	
1歳6か月児健診	令和2年8月生	2月22日(火)	
3歳5か月児健診	平成30年9月生	2月16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】2月10日(木)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】ボディクリエイター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時刻	定員
3月2日(水)	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。

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
2月24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2月18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

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	受付時間
2月10日(木)	櫛淵公民館	午前10時～
2月18日(金)	坂野公民館	11時30分
2月28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

子宮頸がん検診を受けましょう

子宮頸がんは罹患する人は、わが国の女性のがんのなかでも比較的多く、20歳～40歳代の女性で近年増加傾向にあります。しかし、子宮頸がんは早期発見できると95パーセント以上の人が治るといわれています。

子宮頸がんを早期発見するには、子宮頸がん検診を受けることが必要です。子宮頸がん検診は、子宮頸部の表面粘膜をブラシなどで軽くこすり細胞を採取する細胞診で行われます。診察時間は約5分です。

小松島市では、年間を通して20歳以上の女性を対象に医療機関で2年に1度、自己負担1200円(申請により料金が免除される場合もあります)で受けられる子宮頸がん検診を実施しています。また、平成12年4月2日から平成13年4月1日まで生まれた方には、子宮頸がん検診の無料クーポン券(有効期限は令和4年2月26日まで)を令和3年6月に送付しています。

新型コロナウイルス感染症の不安もあり、検診受診を控える人がいます。しかし、厚生労働省は「がん検診の受診は不要不急の外出に当たらない」とし、受診勧奨をおこなっています。令和2年4月以降に子宮頸がん検診を受けていない方は、ぜひ受診しましょう。

市保健師 赤木 七海