

# 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】※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4年4月21日～令和4年6月7日生	9月7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か月児健診	令和3年10月22日～令和3年12月8日生	9月8日(木)	
1歳6か月児健診	令和3年3月生	9月27日(火)	
3歳5か月児健診	平成31年4月生	9月28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
9月22日(木)	市保健センター	午後1時15分～2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、子どもはぐくみ医療受給者証、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。

パパの参加もお待ちしております！

## マタニティくらぶ

日程	場所	受付時間
9月20日(火)	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9月13日(火)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。

生活習慣病予防や骨折・認知症予防につながる生活習慣について等、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
9月12日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
	コミュニティーセンター新観会館	午後1時30分～3時
9月16日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
9月20日(火)	芝田多目的研修センター	
9月26日(月)	児安公民館	
10月3日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
	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。

## 乳幼児相談

日程	場所	受付時間
9月9日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
10月4日(火)	市保健センター	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29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9月22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。

### ●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  
【申込期間】9月9日(金)から ※定員になり次第締切



日程	受付時間	終了時刻	定員
10月7日(金)	午前9時55分～10時15分	午前11時30分	30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。

### ●小松島市地域交流健康講座

#### 心臓の血管がつまるってどういうこと？

【内容】虚血性心疾患を予防するメカニズムや危険因子、予防するポイントについて

【講師】徳島赤十字病院 循環器内科レジデント医師 原田 貴臣 先生

【申込期間】9月12日(月)から ※定員になり次第締切

日程	受付時間	終了時刻	定員
9月29日(木)	午後1時～1時30分	午後3時	30名

【場所】市保健センター