

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	※該当されるお子様には個人通知をします。	10月13日(木)	各健診共通 午後1時20分～ 1時40分
9～10か月児健診		10月20日(木)	
1歳6か月児健診	令和3年4月生 ※該当されるお子様には個人通知をします。	10月25日(火)	
3歳5か月児健診	令和元年5月生 ※該当されるお子様には個人通知をします。	10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。

乳幼児相談

日程	場所	受付時間
10月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
11月1日(火)		午後1時30分～2時
11月11日(金)	立江公民館	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(小松島市に住民登録のある幼児)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
10月19日(水)	ミニ運動会	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター

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
10月26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10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。

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	受付時間
10月13日(木)	櫛淵公民館	午前10時～ 11時30分
10月21日(金)	坂野公民館	
10月24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。

健康講座

予約制:定員30名

参加希望者は市保健センターまでお申し込みください。※定員になり次第締切
【申込み期間】10月11日(火)から 【場所】市保健センター

●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
11月15日(火)	午後1時10分～1時30分	午後2時45分

※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。

●今日から始める糖尿病予防

【内容】糖代謝のメカニズム、糖尿病を予防する生活のポイントについて

【講師】徳島赤十字病院 第二内科部長 金崎 淑子 先生

日程	受付時間	終了時刻
10月21日(金)	午後1時～1時30分	午後3時

身近な人を支えたい「ゲートキーパー養成講座」

ゲートキーパーとは、こころの不調を抱える人や自殺に傾く人のサインに気づき必要な支援につなげ、見守る人のことです。

身近な人の「いつもと違う」様子に気づき、勇気を出して声をかけられるようゲートキーパーとしての基本姿勢や、具体的な対応について学びましょう。

【日時】10月27日(木)

午後1時30分から3時まで(受付午後1時から)

【講師】東部保健福祉局徳島保健所こころの健康担当
保健師 大林 由季

【場所】市保健センター(小松島町新港9番地の10)

【申込・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

参加無料

申込制:定員30名