

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。

乳幼児相談

日程	場所	受付時間
1月13日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
2月7日(火)		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。

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。	1月11日(水)	各健診共通 午後1時20分～ 1時40分
9～10か月児健診		1月12日(木)	
1歳6か月児健診	令和3年7月生 ※該当されるお子様には個人通知をします。	1月24日(火)	
3歳5か月児健診	令和元年8月生 ※該当されるお子様には個人通知をします。	1月25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。

マタニティくらぶ

日程	場所	受付時間
2月2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26日(木)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。

●「血管イキキ！フレイル予防」

【内容】フレイルについて・生活習慣病予防とフレイル予防について

【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
2月3日(金)	午後1時～1時30分	午後3時

●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
2月10日(金)	午前9時55分～10時15分	午前11時30分

【申込期間】1月11日(水)から

【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。

母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています。
市保健センター（小松島町新港9-10 ☎32・3551）まで。

【お問い合わせ先】

市保健センター ☎32・3551 / FAX32・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

先天性股関節脱臼検診

日程	場所	受付時間
1月26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、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26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20日(金)までに電話またはメールでお申し込みください。

各定員30名

※定員になり次第締切

●市保健センター保健師・管理栄養士による「健診結果から見る！

～認知症を予防する生活習慣って？～

【内容】生活習慣病と認知症との関係について・認知症予防のための運動・認知症を予防するための食事について

【講師】市保健センター保健師・管理栄養士

※下記3日間とも同内容となりますので、お申し込みの際ご都合のよい日程をお伝えください。

日程	受付時間	終了時刻
1月10日(火)	午後1時～1時30分	午後3時30分
1月20日(金)		
2月2日(木)	午前9時30分～10時	正午

【場所】市保健センター

2023年(令和5年)1月5日

広報こまつま