

お問い合わせ

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

## 各種相談・健診等の料金は無料です



### 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
6月 8日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
6月 16日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
6月 26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、ご参加ください。

### 健康講座

#### ●内臓脂肪撃退運動教室

予約制 定員35名  
定員になり次第締切

参加希望者は市保健センターまでお申し込みください。

【申込開始】 6月13日(火)から 【場所】 市保健センター

【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	終了時間
7月 18日(火)	午後1時10分～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
6月 28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、自宅にしながら助産師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6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。

※母子健康手帳・バスタオルを持参ください。  
(子育てポンポコくらぶを除く。)



### 乳幼児相談

日程	場所	時間
6月 20日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
6月 23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

### 子育てポンポコくらぶ

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	時間
7月 5日(水)	しゃぼん玉	午前9時30分～10時

【場所】 市保健センター



### 乳幼児健診

【場所】 市保健センター 【受付】 午後1時20分～40分

健診の種類	該当児	日程
● 3～4か月児健診		6月 22日(木)
● 9～10か月児健診		6月 15日(木)
● 1歳6か月児健診 (令和3年12月生)		6月 27日(火)
● 3歳5か月児健診 (令和2年1月生)		6月 28日(水)

### 先天性股関節脱臼検診

【場所】 市保健センター ※フェイスタオルもご持参ください。

【受付】 7月 6日(木)

【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  
※該当となるお子様には個別に案内通知文をお送りします。  
受付時間等詳しくは個別通知をご確認ください。

## 保健師 一口メッセージ

### 熱中症にご注意を!

夏本番を前に湿度が高くなり、気温も上昇する6月。身体が暑さに慣れていないこの時期だからこそ特に注意したいのが「熱中症」です。  
昨年の5月から9月に熱中症で救急搬送された方は全国で約7万人となっており、平成20年の調査開始以降3番目に多い人数となりました。発症場所別に見てみますと、住居が最も多く全体の約4割を占めていることから、屋外のみならず自宅でも起こっているときも熱中症の予防を心がけることが大切です。

中でも高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や身体の調節機能の低下が見られがちなこと、また乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないことから特に熱中症になりやすいと言われており注意が必要です。

- 予防方法として
- ① こまめな水分補給
  - ② エアコンや扇風機を適切に利用する
  - ③ 通気性の良い服装を着用し、帽子や日傘・保冷剤の使用で暑さをなるべく避ける
  - ④ 熱中症警戒アラートが出ている時はなるべく外出を控える

人によってその日の体調や暑さに対する慣れなどが異なるため、体調の変化に十分留意し、普段から規則正しい生活(バランスの良い食事や適度な運動、質の良い睡眠)を心がけ、日頃から体力を落とさない身体づくりも大切です。

市保健師 飯藤 瑠依子