

お問い合わせ先

市保健センター ☎ 32・3551 / FAX 32・4145 ✉ 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 ✉ ohisama@city.komatsushima.i-tokushima.jp



## 料金は無料です

※母子健康手帳・バスタオルを持参ください。

### 乳幼児相談

・乳幼児相談は、乳児から就学前までのお子さまの育児相談、1歳未満のお子さまの身体測定を行っています。

日程	場所	時間
8月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
8月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

### 乳幼児健診

【場所】市保健センター【受付】午後1時20分～1時40分

健診の種類	該当児	日程
●3～4か月児健診	該当されるお子様には個別通知をします。	9月6日(水)
●9～10か月児健診		9月7日(木)
●1歳6か月児健診		8月29日(火)
●3歳5か月児健診		8月30日(水)

### マタニティクラブ



日程	場所	時間
9月15日(金)	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10名とその家族

※母子健康手帳、バスタオルをご持参のうえ、体操できる服装(ズボン)でお越しください。

※参加ご希望の方は9月12日(火)までにお申し込みください。

### オンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談

日程	定員	相談時間
8月28日(月)	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

### 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
8月10日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
8月18日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
8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てください。

### 健康講座

参加希望者は市保健センターまでお申し込みください。

予約制 定員35名  
定員になり次第締切

#### ●内臓脂肪撃退運動教室

【申込開始】8月10日(木)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】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時間
9月19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・靴でご参加ください。

予約制 定員50名  
定員になり次第締切

#### ●小松島市地域交流健康講座

【テーマ】血管イキイキ！コレステロールをためない方法

【内容】脂質異常症についてのメカニズムや動脈硬化を予防するポイント、危険因子について等

【講師】徳島赤十字病院 内科レジデント医師 小原 孝仁 先生

【申込開始】8月10日(木)から【場所】市保健センター

日程	受付時間	終了時間
9月1日(金)	午後1時～1時30分	午後3時

料金は無料ですが、通信料は利用者負担です。

【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8月22日(火)までに電話またはメールでお申し込みください。



## 保健師一ロメツセージ

### 「ドナー登録にご協力を」

市では、骨髄バンク事業において骨髄等を提供した市民(ドナー)や、ドナーが勤務する事業所が一定の要件を満たした場合に助成金を受けることができる骨髄等移植ドナー助成事業を実施しています。ドナーとなるためには、骨髄バンクへの登録が必要です。

骨髄バンクは、白血病等の血液疾患の治療のため「骨髄移植」や「末梢血幹細胞移植」が必要な患者さんと、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。適合するドナーが見つかる確率は兄弟姉妹の間でも4分の1、血のつながっていない他人になると数百～数万分の1と非常にまれなため、一人でも多くの方のドナー登録が必要です。令和4年度末の徳島県の登録対象人口千人あたりの登録者数は8.69人で、全国平均9.99人を下回っている現状です。

ドナー登録できる方は、  
○年齢が18歳以上54歳以下の健康な方  
○骨髄提供の内容を十分理解し同意した方  
○体重が男性45kg以上、女性40kg以上の

人  
まず、骨髄の提供に関する内容を十分に理解するために骨髄バンクのパンフレット「チャンス」をご一読いただくことをお勧めします。「チャンス」は日本骨髄バンクのホームページや、市保健センター窓口、市役所総合窓口等に設置しています。

日本骨髄バンク  
ホームページはこちら



保健師 勢井 陽子