

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

※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 |
|-----------|---------|-------------|
| 10月17日(火) | 坂野公民館 | 午後1時30分～2時 |
| 10月27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。 | 10月19日(木) |
| ● 9～10か月児健診 | | 10月12日(木) |
| ● 1歳6か月児健診 | | 10月24日(火) |
| ● 3歳5か月児健診 | | 10月25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】11月8日(水)

【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別通知をします。

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25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19日(木)までに電話またはメールでお申し込みください。

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 |
|-----------|---------|--------------|
| 10月12日(木) | 櫛淵公民館 | 午前10時～11時30分 |
| 10月20日(金) | 坂野公民館 | 午前10時～11時30分 |
| 10月23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

小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます。



参加希望者は市保健センターまでお申し込みください。予約制です。定員になり次第締め切ります。

●内臓脂肪撃退運動教室(予約制) 定員35名

【申込開始】10月11日(水)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 |
|-----------|---------------|---------|
| 11月21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。

●小松島市地域交流健康講座 定員50名

【テーマ】気になる！腎臓の話

【内容】腎臓のはたらき・動脈硬化と腎臓・腎臓を守る生活のポイント等

【講師】徳島赤十字病院 腎臓内科部長 松浦 元一先生

【場所】市保健センター

| 日程 | 受付時間 | 終了時間 |
|-----------|------------|------|
| 10月30日(月) | 午後1時～1時30分 | 午後3時 |

糖尿病治療は継続が大切です

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために慢性の高血糖状態を主症状とする代謝疾患です。インスリンは臓から出るホルモンで、血液中の糖を一定の範囲に調節する働きがあります。糖尿病の治療は、血糖値やインスリンの能力等に応じた食事・運動・薬物療法を行います。具体的には、適切な食事や運動、ストレスの管理など日々の生活習慣の改善と医師の指示のもと治療を継続し、血糖のコントロール状況、合併症の有無について確認していくことが重要です。

糖尿病を放置すると、血管や神経の損傷などから様々な合併症を引き起こし、重症化すれば失明、腎臓病、心臓病といった事態に至る可能性があり、その影響は身体的な健康だけでなく、生活の質(QOL)の低下にもつながります。治療を継続し、血糖値をコントロールすることで、これらの合併症の予防や進行を遅らせることが可能です。医師に相談せず、治療を中断したりすると、定期的な血液検査が行われず、自身の血糖値が把握できないため、深刻な状態になってから気づくことがあります。

現在、各医療保険加入者を対象に実施されている特定健診は、生活習慣病全般の早期発見に繋がります。それに加え、糖尿病治療のコントロールの状況や合併症の元となる動脈硬化が進行していないかなど身体の状態を知ることができます。治療中であっても、受診し、自身の健康管理に役立てましょう。

市保健師 森 路佳