

お問い合わせ

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

●母子事業共通事項

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
1月12日(金)	ふれあいセンター立江	午後1時30分～2時
1月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

離乳食講習会 (対象:7ヵ月～18ヵ月児)

・離乳食講習会は、偶数月第1火曜日に行っています。講習会のほか、希望者にはお子さまの身体計測、育児相談も行っています。

日程	場所	時間
2月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時30分

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。	1月10日(水)
●9～10か月児健診		1月11日(木)
●1歳6か月児健診		1月23日(火)
●3歳5か月児健診		1月24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】1月31日(水)

【受付時間】個人通知を記載された時間にお越しください。

【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。

マタニティくらぶ

パパの参加もお待ちしています!



日程	場所	時間
2月2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 ほか

【定員】市に住民登録のある妊婦5名とその家族

※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1月30日(火)までにお申し込みください。

おひさまオンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談について

子育て支援アプリ「母子モ」を利用し、自宅から無料で助産師・保健師に身体や授乳・育児のことなど悩みについて相談できます(アプリのダウンロード・利用料は無料ですが、通信料は自己負担になります)

これまでは月1回の開催でしたが、この度利用できる日が月曜日～金曜日に拡大しました!ぜひお気軽にご利用ください。利用方法など詳しくは母子健康包括支援センター「おひさま」までお問い合わせください。

☎ 38・7500

「母子モ」のダウンロードはこちら▶



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
1月10日(水)	ふれあいセンター立江	午前10時～11時30分
1月15日(月)	コミュニティセンター 新開会館	午後1時30分～3時
1月16日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月19日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月22日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
1月22日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
2月5日(月)	和田島公民館	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 (予約制)

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

定員35名

【申込開始】1月11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】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	終了時間
2月15日(木)	午前9時55分～10時15分	午前11時30分

※水分補給のための飲み物を持参し、運動が出来る服装・靴でご参加ください。

●市保健センター保健師・管理栄養士による

定員25名

「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など

【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、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	終了時間
1月12日(金)	午後1時～1時30分	午後3時30分
1月25日(木)	午後1時～1時30分	午後3時30分
2月7日(水)	午後1時～1時30分	午後3時30分

●「知って得する! 心不全予防」

定員50名

【内容】生活習慣病予防と心不全について・心不全に至る機序や初期症状、心不全を予防するポイントなど

【講師】徳島赤十字病院

循環器内科フェロー医師 古川 達也 先生

日程	受付時間	終了時間
2月1日(木)	午後1時～1時30分	午後3時