

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
3月22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カ月～18カ月児)

・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。

【場所】市保健センター

【受付】4月2日(火) 午後1時30分～2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
●9～10か月児健診	該当されるお子様	3月7日(木)
●1歳6か月児健診	には個別通知を	3月26日(火)
●3歳5か月児健診	します。	3月27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】3月6日(水)

【受付時間】個人通知に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。

## 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
※3月12日(火)	※ふれあいセンター立江	午前10時～11時30分
3月15日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
3月18日(月)	コミュニティセンター 新開会館	午後1時30分～3時
3月19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
3月25日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
3月25日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
4月1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。

※立江公民館の移転準備に伴い、実施場所・日程が変更になっています。ご承知ください。

### 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】3月14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
4月12日(金)	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、運動ができる服装・靴でご参加ください。

## おひさまオンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談

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)。

利用日は月曜日から金曜日です。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」(☎38・7500)まで



「母子モ」のダウンロードはこちら

## 保健師一ロメッセージ

### 「乳がんを早期発見するための ブレスト・アウェアネス」

乳がんは女性に最も多いがんで、日本人女性の9人に1人がなるといわれています。しかし、早期発見・早期治療ができれば10年後の生存率は90%以上です。

ブレスト・アウェアネスとは、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち生活する生活習慣のことで、乳がんの早期発見・早期治療につながります。ブレスト・アウェアネスを身につけるためには、4つの項目を実行することが大切です。

- ①自分の乳房の状態を知りましょう。普段の着替えや入浴の際に自身の乳房を見て、触って、感じる習慣をつけましょう。
- ②気をつける必要がある乳房の変化(しこり、皮膚の凹みや血性の乳頭分泌など)を知りましょう。
- ③乳房の変化を自覚したら、検診を待たずにすぐに専門医を受診しましょう。
- ④40歳になったら乳がん検診を受診しましょう。

小松島市では、年間を通して医療機関で乳がん検診(マンモグラフィ)を実施しています。対象者は本市に住民票がある40歳以上の女性で2年に1度の受診となります。自己負担は1,500円で、年度末年齢70歳以上の方は無料です。市民税非課税世帯の方など保健センターへの申請により料金が免除される対象の方もいますので、詳しくは保健センターへお問い合わせください。

市保健師 赤木 七海