

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
4月16日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月26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	4月10日(水)
●9～10か月児健診	には個別通知をします。	4月18日(木)
●3歳5か月児健診		4月24日(水)

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



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
4月11日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
4月19日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
4月22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(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】4月9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
5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、運動ができる服装・靴でご参加ください。

保健師 一ロメッセージ

マダニによる感染症に注意しましょう

マダニにかまれることによって、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱等に感染することがあります。

マダニの多くは、春から秋にかけて(3月～11月)活動が盛んになります。

畑、野山、草むら等で活動する場合の、マダニにかまれないためのポイントとして、

1. 長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し、シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れてみましょう。帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等、肌の露出を少なくすることが大切です。
2. マダニを肉眼で確認しやすくするため、明るい色の服がおすすです。
3. ダニ類に効果のある虫よけスプレーを補助的に使用してみましょう。

マダニにかまれて治療が遅れると重症化することもあり、早期に適切な治療を受けることが大切です。

マダニにかまれたら、自分で無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科等)で処置してもらいましょう。また、マダニにかまれたと気づかないこともあるため野外で活動した数日～2週間後に発熱、発疹、嘔吐、下痢等の症状が現れた場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

市保健師 井上 有紀子

ヘルスマイト養成講座 参加者募集

この講座では、ヘルスマイトとして活動するために必要な、知識や技術を学んでいただきます。

- 対象 小松島市在住の18歳から70歳までの方で、講座修了後、食生活改善推進協議会に加入し、ヘルスマイトとして健康づくりボランティア活動をしていただける方。
- 募集人数 10名(事前に申し込みが必要です)
- 場所 市保健センター
- 料金 無料(調理実習は1回200円必要)
- 申し込み締切 4月30日(火)まで



申し込み・お問い合わせは小松島市保健センター(☎32・3551)まで

ヘルスマイトとは?

市民の方を対象に、食生活改善に向けたお話や料理教室を開催したり、「食育」推進活動を行う、健康づくりボランティア団体です。

日程・内容

5月23日(木)	開講式・講義・調理実習	午前10時～午後2時
6月12日(水)	講義	午後1時30分～3時30分
7月11日(木)	講義	午前9時30分～11時30分
8月1日(木)	講義	午前9時30分～11時30分
10月2日(水)	調理実習	午前10時～午後2時
11月1日(金)	講義・修了式	午後1時30分～3時

※その他、市主催の運動教室や健康講座にも2回程度参加していただきます。※都合の合わない日程等ございましたら、ご相談ください。