

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	受付時間
6月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
6月28日(金)	保健センター	午前9時30分～10時

乳幼児健診

【場所】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。	6月27日(木)
●9～10か月児健診		6月6日(木)
●1歳6か月児健診		6月25日(火)
●3歳5か月児健診		6月26日(水)

子育てポンポコくらぶ

1歳から就学前のお子様(小松島市に住民登録のある幼児)とその保護者の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
7月10日(水)	しゃぼん玉	午前9時30分～10時

【場所】保健センター

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、血糖測定(保健センターのみ) 保健師・管理栄養士による個別相談

日程	場所	時間
6月13日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
6月21日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
6月24日(月)	保健センター	午後1時30分～3時
7月8日(月)	コミュニティセンター 新聞会館	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】6月12日(水)から【場所】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
7月3日(水)	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)。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

「こころの体温計」で心の状態を確認してみませんか

自殺予防対策の一環として、携帯電話やパソコンを使って心の状態を確認できる「こころの体温計」が市のホームページから利用できるようになりました。いつでもどこでも携帯電話やパソコンを用いて、気軽に心のストレス度や落ち込み度などのメンタルヘルスチェックができるだけでなく、こころのケアについての相談窓口を紹介しています。また、家族モード、アルコールチェックなどの項目もあり、それぞれの状況に応じたチェックを行うことができます。自分や家族の心の状態を定期的に確認してみましょう。

「こころの体温計」URL <https://fishbowlindex.jp/komatsushi/>



チェックしてみよう!