

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
おひさま ☎ 38・7500 ✉ ohisama@city.komatsushima.i-tokushima.jp



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予防等、健康に関する相談を受け付けています。
※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

【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
9月 9日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
9月 9日(月)	コミュニティーセンター 新開会館	午後1時30分～3時
9月 17日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
9月 20日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
9月 30日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
10月 7日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時

糖 ☆糖尿病発見キャンペーン☆

血糖測定や尿検査等を行います。予約不要!
9月 30日(月) 保健センター 午後1時30分～3時

健康講座

糖 内臓脂肪撃退運動教室 受講料無料・要予約 定員35名

【申込開始】9月10日(火)から

【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
10月 25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。※参加希望者は保健センターまでお申し込みください。
※定員になり次第締切※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

●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
9月 13日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
9月 27日(金)	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。

【場所】保健センター

【受付】10月 1日(火) 午後1時30分～2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
● 1歳6か月児健診	令和5年2月生	9月 24日(火)
● 3歳5か月児健診	令和3年4月生	9月 25日(水)

※該当されるお子様には個別通知をします。

先天性股関節脱臼検診

【場所】保健センター ※フェイスタオルもご持参ください。

【受付】9月 26日(木)

【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。

※当日希望者(ママ・パパ)に自己血糖測定を行います。

マタニティくらぶ

日程	場所	時間
9月 20日(金)	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10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、市保健センター(☎32・3551)へ9月17日(火)までにお申し込みください。

パパの参加も
お待ちしております!

おひさま

「母子モ」のダウンロードはこちら▶

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保健センター内「おひさま」(☎38・7500)まで

糖 :糖尿病と闘うプロジェクト事業

保健師 一ロメッセージ

能登半島地震の被災地 (石川県輪島市) 支援について

3月5日から10日までの行程で、徳島県の保健師と県職員と3名の保健師チームとして、石川県輪島市へ行き、被災された方の健康管理の支援を行いました。

主な支援の内容は、避難所に避難していない在宅高齢者に対する家庭訪問でした。訪問時には血圧測定をして体調を確認したり、輪島市の広報誌を配布し、生活支援制度や医療機関リスト等の情報提供をしました。

訪問した在宅高齢者の方にお話を伺うと、自宅での生活を希望した理由について、「避難所での生活がストレス、自宅やペットが心配だから」との声がありました。また、被災したことにより、かかりつけ医への定期受診が中断し、内服を忘れがちになったりしたことで、被災前より血圧が上昇している方がいました。平時から飲料水や食品の備蓄をしておくことはもちろんですが、家族やペットのSDG'sに避難するか具体的に考えておくことも、今できる防災対策の一つです。

災害時の健康管理の面から、慢性の病気をもちの方は日頃から定期的に受診を継続し、お薬手帳を常に携帯することを習慣にしましょう。日頃通院していない方は、自身の体の状態を把握するために保険者ごとに実施している健康診断を受診することが大切です。

保健師 小西 貴子