

申込・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

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10日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月24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。

日程	場所	時間
2月4日(火)	保健センター	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
●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15日(水)
●9～10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9日(木)
●1歳6か月児健診	令和5年6月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	1月28日(火)
●3歳5か月児健診	令和3年8月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	1月29日(水)

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】1月23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

※該当されるお子さまには個人通知をします。

※当日、希望者(ママ・パパ)には自己血糖測定を行います。

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保健センター内「おひさま」(☎38・7500)まで

「母子モ」のダウンロードはこちら▶



糖:糖尿病と闘うプロジェクト事業

母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています。
市保健センター(小松島町新港9-10 ☎32・3551)まで。

健康相談



生活習慣病予防や、骨折・認知症予防につながる生活習慣についてなど、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
1月6日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
1月17日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月20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21日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月27日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
2月3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!

1月27日(月) 保健センター 午後1時30分～3時

健康講座

受講料無料、要予約。

受講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。

糖 保健センター保健師・管理栄養士による「～生き生き元気に過ごすために～」

定員30名 認知症の予防教室

【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

下記両日とも同内容となりますので、申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31日(金)	午後1時～1時30分	午後3時30分
2月12日(水)		

糖 内臓脂肪撃退運動教室 定員35名

【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

【申込開始】1月10日(金)から 【場所】保健センター

日程	受付時間	終了時間
2月14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。

糖 「健康寿命を延ばす秘訣! ～意外と知らない脳卒中～」 定員50名

【内容】脳卒中が起こる機序、日常生活における発症予防ポイントについて、初期症状・最新の治療方法についてなど

【講師】徳島大学病院 脳神経外科助教 高麗 雅章先生

日程	受付時間	終了時間
2月6日(木)	午後1時～1時30分	午後3時