

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・バスタオルをご持参ください。



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14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
3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
● 1歳6か月児健診	令和5年8月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	3月25日(火)
● 3歳5か月児健診	令和3年10月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	3月26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】3月19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
※該当されるお子さまには個人通知をします。

糖 当日、希望者(ママ・パパ)には自己血糖測定を行います。

子育てポンポコくらぶ

1歳から就学前のお子さま(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
3月26日(水)	マラカスづくり	午前9時30分～10時

【場所】保健センター

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
3月10日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
3月17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
3月18日(火)	芝田多目的研修センター	
3月21日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
3月24日(月)	児安公民館	
4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!

3月24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(要予約)

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】3月11日(火)から 【場所】保健センター

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

日程	受付時間	終了時間
4月18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。※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

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

「母子モ」のダウンロードはこちら



市保健師 赤木 七海

睡眠不足は、慢性的な睡眠不足や、頻りに体内時計のずれが生じることによる健康への悪影響があるといわれており、肥満や糖尿病などの生活習慣病や脳血管疾患・心疾患・うつ病の発症リスクとなることが報告されています。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、成人の適正な睡眠時間には個人差がありますが、目安として、6時間以上を確保することを推奨しています。まずは平日に十分な睡眠時間を確保し、休日の寝だめに極力頼らない睡眠習慣を確保しましょう。

また、平日に6時間以上の睡眠時間を確保しているにもかかわらず、休日に「平日の睡眠時間+2時間以上」の寝だめが必要な場合は慢性的な睡眠不足があるサインです。生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても睡眠の不調や睡眠休養感の低下を感じ、日常生活に支障をきたす場合は、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

休日の寝だめに ご注意を

保健師一ロメツセージ