

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様の育児相談、1歳未満のお子様の身体測定を行っています。

日程	場所	時間
5月9日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月23日(金)	保健センター	午前9時30分～10時

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】5月14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
 ※該当されるお子様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。

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11日(水)
●9～10か月児健診		6月12日(木)
●1歳6か月児健診	令和5年10月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	5月27日(火)
●3歳5か月児健診	令和3年12月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	5月28日(水)

マタニティくらぶ

パパの参加も
お待ちしております!

日程	場所	時間
6月13日(金)	保健センター	午後1時30分～3時30分

【内容】妊娠中から産後のからだと食事について、赤ちゃん抱っこ体験他

【講師】助産師・保健師・管理栄養士

※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6月10日(火)までにお申し込みください。

●糖：糖尿病と闘うプロジェクト事業

禁煙後1年経過すると肺機能が改善し、5年経過すると肺がんのリスクが低下するといわれています。長年たばこを吸っていても禁煙するのが遅すぎることはありません。喫煙習慣のある方は、この機会に禁煙について考えてみませんか。

また、がんを早期発見・早期治療するために、定期的ながん検診を受けることも大切です。

市保健師 宮本 愛莉

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
5月19日(月)	コミュニティセンター 新開会館	午後1時30分～3時
5月20日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
6月2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!

日程	場所	時間
5月12日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月16日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
5月26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】5月13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
6月19日(木)	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。※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。

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

保健師一ロメッセージ

禁煙でがん予防

たばこの煙の中には、多くの発がん性物質が含まれています。喫煙により発症リスクが高くなるがんには、肺がん、胃がん、肝臓がん、子宮頸がんなどがあります。喫煙年数や1日の喫煙本数が、がんの発症に影響するといわれています。また、喫煙しない周りの人の健康へも悪影響を及ぼします。

がんを予防するためには、まずはたばこを吸わないことが効果的です。しかし、たばこに含まれるニコチンには強い依存性があるため、自力で禁煙が難しい場合は、禁煙外来に相談する方法もあります。禁煙外来で処方される貼り薬のニコチンパッチなどの禁煙補助薬は、不安やイライラなどの離脱症状を和らげる効果があり、禁煙をよりスムーズに進めることができます。