

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

就学前までのお子様の育児相談、身体測定を行っています。

日程	場所	時間
6月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
6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)

日程	場所	時間
6月27日(金)	保健センター	午前10時～10時30分

離乳食講習会に参加の方で、お子様の身体計測、育児相談もご希望の方は、別室で行う乳幼児相談受付時間内(午前9時30分～10時)にお越しください。

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ヵ月児健診	※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ヵ月児健診		6月12日(木)
● 1歳6ヵ月児健診	令和5年11月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	6月24日(火)
● 3歳5ヵ月児健診	令和4年1月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	6月25日(水)

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

レンジでチンして和えるだけ!



市管理栄養士 本田なつ子

★栄養価(1人分)
エネルギー83kcal たんぱく質10.3g
脂質2.4g 炭水化物4.5g 食塩相当量0.5g

★作り方
①鶏ささみは筋を取りのぞき、耐熱皿にのせて酒をふり、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱する。冷めたら、食べやすい大きさに裂く。
②トマト・きゅうりは一口大に切り、しそは千切りにする。
③ポウルに入れた②を入れ、Aで和える。
★ポイント
ささみは鶏肉の中で最もたんぱく質が多く、身が柔らかいので食べやすくなります。青じそとごま油の風味で、食欲の落ちた時にもおいしく食べられます。

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
6月12日(木)	榑淵公民館	午前10時～11時30分

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。

日程	場所	時間
6月20日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
6月23日(月)	保健センター	午後1時30分～3時
7月4日(金)	児安公民館	午前10時～11時30分

保健センター保健師による「血糖ミニ講座」

市の健康課題である「糖尿病」について、知って得するお話です。

日程	場所	時間
7月2日(水)	児安公民館	午前11時～11時15分

健康講座

要予約

糖 内臓脂肪撃退運動教室

定員35名

【申込開始】6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】ボディクリエイター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時間
7月15日(火)	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。

糖 「糖尿病から自分を守る

定員35名

～あなたのインスリンを大切に～

【内容】糖尿病が起こる仕組みや合併症など基礎知識について、食事内容と血糖値の関係についてのお話、随時血糖の測定(希望者のみ)、野菜料理の試食など

【講師】保健センター保健師・管理栄養士

【場所】保健センター

日程	受付時間	終了時間
7月10日(木)	午後1時～1時30分	午後3時

※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

管理栄養士 一口メッセージ

フレイル予防 旬の簡単レシピ

フレイルとは加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高くなった状態を指します。蒸し暑い夏場は食欲が落ち、食事が減るので低栄養になりやすいです。フレイル予防に、簡単に栄養バランスのとれた一品をつくってみませんか?

★鶏ささみと夏野菜のサラダ★

★材料(2人分)

鶏ささみ	2枚
酒	小さじ1
トマト	1/2玉
きゅうり	1本
青じそ	4枚
濃口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

