

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
7月11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
7月25日(金)	保健センター	午前9時30分～10時

子育てポンポコクラブ

1歳から就学前のお子様(市に住民登録のある幼児)とその保護者の自由遊びと季節の遊び、お友だちづくりを行います。

日程	内容	時間
7月30日(水)	小麦粉粘土	午前9時30分～10時

【場所】保健センター

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。	7月17日(木)
● 9～10か月児健診		7月16日(水)
● 1歳6か月児健診	令和5年12月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	7月22日(火)
● 3歳5か月児健診	令和4年2月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	7月23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】7月24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。

糖 当日、希望者(ママ・パパ)には自己血糖測定を行います。

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
7月14日(月)	立江公民館	
7月15日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～
7月18日(金)	総合福祉センター	11時30分
8月7日(木)	櫛淵公民館	
8月8日(金)	坂野公民館	

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
7月14日(月)	コミュニティーセンター新開会館	午後1時30分～
7月28日(月)	保健センター	3時
8月4日(月)	和田島公民館	

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】7月9日(水)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
8月8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。

糖 :糖尿病と闘うプロジェクト事業

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「おひさま」(☎38・7500)まで



「母子モ」のダウンロードはこちら

腎臓の状態を確認しませんか

腎臓は、心臓から送り出される血液の20%以上が流れており、毎日約2000ℓの血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排出し、体の中をきれいに保ちます。その他にも体液の量や血圧、電解質の調整、ホルモンの分泌、骨を健康に保つといった多くの働きがあります。

腎臓の働きが60%未満に低下する(血液検査のクレアチニン値から算出できるeGFRが60ml/分・1.73m²未満)、あるいはタンパク尿や血尿が出るといった状態が3か月以上続くことをCKD(慢性腎臓病)といいます。CKDは、初期には自覚症状が乏しいため、適切な治療を受けずに放置してしまうと、腎不全へと進行し透析療法や腎移植が必要になる場合があります。また、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になります。

CKDの早期発見のためには、定期的に健診を受けることが大切です。腎臓の状態を確認するために、40歳～74歳の医療保険加入者を対象とした特定健診や後期高齢者医療制度加入者を対象とした健診では、血清クレアチニン値やeGFR、尿検査といった検査項目があります。

CKDの原因には腎臓そのものの病気もありますが、最近では肥満や高血圧症、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病が要因となるCKDが増えてきます。まずは、健診を受けて、ご自身の血圧や血糖値、脂質や尿酸値等を確認しましょう。

市保健師 竹山 響

保健師 一ロメッセージ