

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	受付時間
10月21日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10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)

日程	場所	受付時間
10月24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、保健センター乳幼児相談受付時間内(午前9時半～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か月児健診	※該当されるお子様には個別通知をします。	10月15日(水)
● 9～10か月児健診		10月16日(木)
● 1歳6か月児健診	令和6年2・3月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	10月28日(火)
● 3歳5か月児健診	令和4年5月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	10月22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。

「母子モ」のダウンロードはこちら▶



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

★厚揚げと三色野菜のしょうが味噌和え★

レンジでチンして和えるだけ!



★栄養価(1人分) エネルギー176kcal たんぱく質10.3g
 脂質11.4g 炭水化物6.7g 食塩相当量0.6g

- ★作り方
 - ①厚揚げはお湯をかけて、油抜きし、一口大に切る。もやしは水洗いし、水気をきる。にんじんの千切りにする。にらは2cm長さで切る。
 - ②耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで4分加熱し、水気をきる。
 - ③別の耐熱容器にAの調味料を合わせ、電子レンジ600Wで20秒ほど加熱し、②を和える。
- ★ポイント

厚揚げは、同じ量の絹ごし豆腐に比べてたんぱく質は2倍、カルシウムは3倍、鉄分は2倍多く含まれています。ひと手間がかかりますが、油抜きをすることで余分な油を取り除き、味もしみ込みやすくなります。

市管理栄養士 本田なつ子

健康相談

予約不要

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
10月6日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
10月17日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
11月7日(金)	児安公民館	

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。 (予約不要!)

日程	場所	時間
10月9日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
10月27日(月)	保健センター	午後1時30分～3時

健康講座

要予約

【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

糖 内臓脂肪撃退運動教室

定員35名

【申込開始】10月10日(金)から

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操など

【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
11月18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。
 ※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

糖 小松島市地域交流健康講座

定員50名

「知って防ごう!狭心症・心筋梗塞」

【内容】虚血性心疾患や不整脈の発症に影響する因子、予防する生活のポイント、健診結果でみられる心電図所見について、特定健診を受診する必要性、自己血糖測定(講義後、希望者のみ)

【講師】徳島赤十字病院 内科レジデント医師 細川 早希 先生

日程	受付時間	終了時間
11月6日(木)	午後1時～1時30分	午後3時

管理栄養士 10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。フレイル予防の食事には、筋肉の材料となるたんぱく質を摂ることが重要です。

たんぱく質を含み、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?

★材料(2人分)

A		厚揚げ	
みそ	大さじ1/2	厚揚げ	1枚
酒	大さじ1/2	もやし	1/2袋
みりん	大さじ1/2	にんじん	1/8本
ごま油	小さじ1	にら	1/4束
おろししょうが	小さじ1/2		