

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
11月14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
11月28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。

【日程】11月12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。	12月4日(木)
● 9～10か月児健診	個別通知をします。	12月3日(水)
● 1歳6か月児健診	令和6年4月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	11月25日(火)
● 3歳5か月児健診	令和4年6月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	11月26日(水)

## 糖：糖尿病と闘うプロジェクト事業

## 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
11月7日(金)	児安公民館	午前10時～11時30分
11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
11月18日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
12月1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
11月10日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
11月17日(月)	保健センター	午後1時30分～3時
11月21日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30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】11月17日(月)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】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

【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
12月12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



「母子モ」の  
ダウンロードはこちら



Google Play App Store

## 保健師1ロメッセージ

ご存知ですか?  
ポリファーマシー

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用することで副作用や飲み間違い、薬の重複などにより健康を害する問題が生じる状態を指します。単に薬の数が多いうことではなく、その多さによって引き起こされる有害事象が問題です。高齢になると、複数の病気を抱えることが多くなり薬が増えがちですが、薬同士が相互に影響して、薬が効かなかつたり効きすぎたり、副作用が出やすくなったりする場合があります。また、服用を急にやめることで病状が悪化することもあります。

ポリファーマシーを防ぐためには「お薬手帳」の活用が有効です。自分が処方されている薬を1冊にまとめて正しく管理することで薬の数や効果が重複していないか等を、かかりつけの医師や薬剤師に把握してもらえ、服薬の安全性が高まります。また、定期的な受診することで、現在の健康状態にあった処方を受けることも大切です。

市保健師 小西貴子

