

申込・お問い合わせ
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
1月 9日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1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。

【日程】1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】市保健センター 【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。	1月 21日(水)
● 9～10か月児健診		1月 22日(木)
● 1歳6か月児健診	令和6年6月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	1月 27日(火)

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

ヘルスマイト料理教室

若者向け料理教室の参加者募集

「野菜を使った映えるお弁当を作ってみよう!」

お弁当にも便利な野菜たっぷりのメニューと郷土料理

日時 2月7日(土)
午前10時～午後1時

申込は1月23日(金)までに2次元コードの申し込み専用フォームからお申し込みください。

場所 保健センター(小松島町新港9-10)

定員 15名

- 対象者 15～29歳の市民および市内に在学の方
- 持ち物 エプロン、三角巾(バンダナでも構いません) マスク

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等、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	受付時間
1月 5日(月)	立江公民館	
1月 16日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月 20日(火)	芝田多目的研修センター	

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	受付時間
1月 9日(金)	児安公民館	午前10時～11時30分
1月 19日(月)	コミュニティーセンター 新開会館	
1月 26日(月)	保健センター	午後1時30分～3時
2月 2日(月)	和田島公民館	

健康講座

参加無料・要予約

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

【場所】保健センター

糖 内臓脂肪撃退運動教室 **定員35名**

【申込開始】1月14日(水) 午前8時30分から

【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

日程	受付時間	終了時間
2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。

※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

糖 「腎臓はどんな臓器?」
～腎臓の仕組みを知って守っていこう!
定員50名

【内容】腎臓の働き、糸球体の血管が傷む原因と体に与える影響、腎臓を守る生活のポイントについて

講義後に随時血糖の測定(希望者のみ)

【講師】徳島赤十字病院 腎臓内科部長 松浦 元一 先生

日程	受付時間	終了時間
2月 13日(金)	午後1時～1時30分	午後3時

糖 保健センター保健師・管理栄養士による
「～生き生き元気に過ごすために～脳の血管から考える認知症の予防教室」

【内容】生活習慣病と認知症との関係について・認知症予防のための食事や運動について

講義後に随時血糖の測定(希望者のみ)

【講師】保健センター保健師・管理栄養士

定員30名

下記2日間とも同内容となりますので、申込みの際ご都合のよい日程をお伝えください。

日程	受付時間	終了時間
1月 30日(金)	午後1時～1時30分	午後3時30分
2月 24日(火)		