

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
3月13日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
3月27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】3月11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。

子育てポンポコくらぶ

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
3月18日(水)	公園遊び	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
● 1歳6か月児健診	令和6年7・8月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	3月24日(火)
● 3歳5か月児健診	令和4年10月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	3月25日(水)

糖 : 糖尿病と闘うプロジェクト事業

健康診断の数値が基準値以外の場合や物忘れなどの症状が気になる場合は、治療が必要になることがありますので、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。

市保健師 加藤 優子

軽度認知障害(MCI)とは、物忘れなどが増えた自覚はあるものの、日常生活は、ほぼ普段通り送れている「認知症の一步手前の状態」をいいます。この段階で、早めに認知症予防の対応を行っていくことで、認知症の進行を遅らせたり、認知機能の改善が期待できることがわかっています。

軽度認知障害は、脳血流の低下や、神経細胞の働きの低下が関係しているといわれています。脳の血流は、加齢に加え、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの血管を傷めるリスクである、生活習慣病と関係があります。血液の流れにより、酸素や栄養が脳に運ばれますが、老廃物を回収して、排泄する役割もありません。血管が健康でなければ、血流がスムーズにいかないので、酸素や栄養が脳に十分届かず、老廃物は脳に蓄積します。その結果、記憶を司る脳の神経細胞の働きが弱まり、物忘れや判断力が低下します。

脳の血管を健康に保ち、認知症を予防するためには、バランスの良い食事や無理のない運動、質の良い睡眠を心がけることが重要です。併せて、毎年健康診断を受け、糖尿病などの生活習慣病がないかを確認しながら、自分の血管の状態を知っておくことも大切です。

軽度認知障害(MCI)とは、物忘れなどが増えた自覚はあるものの、日常生活は、ほぼ普段通り送れている「認知症の一步手前の状態」をいいます。この段階で、早めに認知症予防の対応を行っていくことで、認知症の進行を遅らせたり、認知機能の改善が期待できることがわかっています。

軽度認知障害(MCI)について

保健師 一ロメッセージ

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	時間
3月6日(金)	児安公民館	
3月9日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
3月13日(金)	総合福祉センター	
3月16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
4月9日(木)	櫛淵公民館	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。 **予約不要!**

日程	場所	時間
3月17日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
3月23日(月)	保健センター	午後1時30分～3時
4月6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40名

【申込開始】3月10日(火) 午前8時30分から受付:先着順
 午前8時30分以前の電話等による受付には対応いたしかねますのでご承知ください。

【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
4月28日(火)	午前9時55分～10時25分	午前11時40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。