

保健 だより



【お問い合わせ先】

市保健センター（ミリカホール内）

☎ 32・3551

FAX 32・4145

Mail: hokencenter@city.komatsu-shima.tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで
交付しています

休日、夜間の当番医のお問い合わせは
専用電話（☎33・2581）まで。

乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
7月11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
7月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
8月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会(7～9か月児)を同時に行います。</small>

子育てポンポコくらぶ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さんとその保護者（小松島市に住民票のある幼児）の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
7月16日(水)	自由あそび	午前9時30分～10時
8月5日(火)	魚つり	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

乳幼児健診 ※料金は無料です



健診の種類	該当児	日程	受付時間
9～10か月児健診	平成25年9月1日～平成25年10月16日生	7月16日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当されるお子様には個人通知をします。 ※母子健康手帳をご持参ください。
3～4か月児健診	平成26年2月22日～平成26年4月15日生	7月17日(木)	
1歳6か月児健診	平成25年1月生	7月22日(火)	
3歳5か月児健診	平成23年2月生	7月23日(水)	

【場所】市保健センター

健康相談 小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます!

食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめです。

【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	午前10時～11時30分
7月15日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
7月18日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
7月28日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
7月28日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
8月4日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時

※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

※立江公民館、芝田多目的研修センターでは、理学療法士の先生による運動講座を行います。動きやすい服装でお越しください。

健康講座 ※受講料無料、申込不要です

内臓脂肪撃退運動教室



ポッコリお腹をひきしめたい方、
運動不足を感じている方ぜひご
参加ください。

【内容】運動と内臓脂肪の関係についてお話、内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操

【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
7月15日(火)	午後1時～1時45分	午後3時

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。

※水分補給できる飲み物を持参し、運動できる服装・靴で参加ください。

管理栄養士 一口メッセージ



気をつけよう「食中毒」

4月～9月は気温・湿度が高くなり、細菌増殖に理想的な条件となります。

食中毒を起こす微生物には色々な種類がありますが、決まり事を守って調理を行えば、ある程度の食中毒を防ぐことができます。それを食中毒予防の3原則といいます。

〈食中毒予防の3原則〉

- ① 菌をつけない
清潔な服装であること、正しい手洗いをすること、清潔な調理器具で調理をすることなど、菌を調理場に持ち込まない、食品に菌をつけないことが重要です。
- ② 菌を増やさない
菌が増える前に迅速に調理をすることができるだけ早く食べましょう。時間をかければかけるほど、菌は増殖すると思ってください。
- ③ 菌をやっつける
加熱や冷却をすることで、多くの菌を殺すことができます。十分な加熱はとても重要です。

これらのことを心がけながら調理を行ってください。食中毒予防の力ぎはみなさんが握っています。

4月から小松島市の管理栄養士になりました近藤からの一口メッセージでした。よろしくお願います。

市管理栄養士 近藤 知穂