

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
8月 5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 ※離乳食講習会(7～9か月児)を同時に行います。
8月 19日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
8月 22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
9月 2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

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
8月 5日(火)	魚つり	午後1時30分～2時
8月 20日(水)	自由あそび・魚つり	午前9時30分～10時
9月 2日(火)	お絵かき	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10月17日～平成25年11月20日生	8月20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4月16日～平成26年5月21日生	8月21日(木)	
1歳6か月児健診	平成25年2月生	8月26日(火)	
3歳5か月児健診	平成23年3月生	8月27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
8月 5日(火)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
8月 8日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
8月 18日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
8月 18日(月)	コミュニティセンター・新開会館	午後1時30分～3時
8月 25日(月)	市保健センター	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。

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
8月 28日(木)	午前9時30分～10時15分	午前11時30分

【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。

保健師 一口メッセージ



「COPD」は肺の生活習慣病です

COPDは、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、長期の喫煙によるものが9割を占め、別名「タバコ病」とも呼ばれます。タバコなどの有害物質で肺に炎症が起り、呼吸機能が低下していく病気です。患者数、死亡数共に急増しており、平成24年の国の男性死亡原因の7位になっています。

初期症状は、せき、たんなど加齢やタバコを吸っているときみられやすい症状で見逃されがちですが、やがて息切れが出現し、重症になると体をすこし動かすだけで呼吸が苦しくなり、日常生活にも支障が出て酸素療法が必要になります。また、COPDは、心臓病、糖尿病、骨粗しょう症などと併存することが多く、早期の診断・治療が大切です。

予防には、まず禁煙です。また、40歳以上の長期喫煙者、受動喫煙者(喫煙者の周囲にいる人)は、年齢による肺機能の低下に加え、喫煙という生活習慣が重なるため注意が必要です。気になる方は、一度簡単な呼吸機能検査で肺の状態をチェックしてみましょう。

市保健師 渡邊 静香