

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）

☎ 3 2・3 5 5 1

FAX 3 2・4 1 4 5

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
10月 6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。
10月20日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10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（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
10月 6日(火)	運動会	午後1時30分～2時
10月21日(水)	自由遊び	午前9時30分～10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26年12月11日～平成27年1月15日生	10月21日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当す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27年6月17日～平成27年7月22日生	10月22日(木)	
1歳6か月児健診	平成26年4月生	10月28日(水)	
3歳5か月児健診	平成24年5月生	10月29日(木)	

【場所】市保健センター

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のお話、内臓脂肪を減らす運動の特技

【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
10月14日(水)	午後1時15分～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。

※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。

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
10月 5日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
10月 6日(火)	檜淵公民館	午前10時30分～11時30分
10月 9日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
10月19日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
10月26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。

保健師 一口メッセージ



SIDSという病気を ご存知ですか

SIDS（乳幼児突然死症候群）とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因はまだわかっていませんが、日本では、およそ六千人、七千人に一人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2か月から6か月に多く、まれに一歳以上でも発症することがあります。

1. うつぶせ寝は避ける。赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。
2. 子どもと同室でのたばこはやめる。子どもは、大人に比べ呼吸器や中枢神経の発達が未熟なため、受動喫煙により、気管支炎、肺炎などのリスクが高くなります。また、知能の発達などにも悪影響を与えます。
3. できるだけ母乳で育てる。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、赤ちゃんが喜んで飲み、体重が順調に増えているならできるだけ母乳を与えましょう。

市保健師 井上 有紀子