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／ＦＡＸ３２・４１４５
Mail：hokencenter@city.komatsushima.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
12月16日（火）	坂野公民館	午後１時30分～ ２時
12月26日（金）	市保健センター	午前９時30分～10時
1月　6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
12月17日（水）	自由遊び・クリスマス	午前９時 30分～10時
1月　6日（火）	ペットボトル遊び	午後１時 30分～ ２時

【場所】市保健センター

先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日　程	場　所	受付時間
12月10日（水）	市保健センター	午後１時30分～２時

【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　※母子健康手帳をご持参ください。

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２月13日～平成26年３月11日生	12月 11日（木）	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。
１歳６か月児健診	平成25年６月生	12月 24日（水）	
３歳５か月児健診	平成23年７月生	12月 25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

あなどれない高血糖～血糖値が気になる方へ～

【内容】高血糖になる仕組み、糖尿病の病態、高血糖を予防する生活のポイント
【講師】南徳島クリニック　理事長　天満　仁 先生

日　程	受付時間	終了時間
12月８日（月）	午後１時～1時30分	午後3時30分

【場所】市保健センター

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
12月９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。

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
12月12日（金）	建島会館	午前10時～11時30分
12月15日（月）	坂野公民館	午前10時～11時30分
12月22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。

心の健康づくり講座 ※受講料無料、申込不要です

「高齢者うつの基礎とその対応」

【講師】藍里病院 副院長　吉田精次 先生

日　程	受付時間	終了時間
12月12日（金）	午後1時30分～2時	午後3時30分

【場所】市保健センター

保健師一口メッセージ

肺炎を予防しよう

肺炎は、日本における死因第1位のがん、第2位の心疾患に次ぐ第3位の疾患で、細菌やウイルスなどの病原微生物が体に侵入して発症します。抵抗力が弱まる、高齢化や持病の悪化、風邪やインフルエンザ発症などが肺炎のきっかけになります。

細菌の中では、肺炎球菌による肺炎が、成人肺炎の25～40％を占めています。

肺炎を予防するためには、1.うがい、手洗い、マスクの着用、歯磨きなどで口腔内を清潔にするなど、病原微生物の侵入を防ぐこと。2.規則正しい生活（食事、運動、睡眠）や、持病のある方はその治療に努め、抵抗力を高めること。3.肺炎球菌、インフルエンザのワクチン接種を受けることです。ただし、ワクチン接種により、肺炎の原因となる全ての病原微生物に対応できるわけではありません。

市では高齢者に対して、肺炎球菌とインフルエンザのワクチン接種を実施しています。対象年齢などが定められていますので、個人通知や広報で確認の上接種しましょう。詳しくは、市保健センターまでお問い合わせください。

市保健師　勢井陽子

医療機関で受ける乳がん検診・子宮頸がん検診のお申し込みは
市保健センター（☎３２・３５５１または☎３２・２５００）まで。