

保健だより

お問い合わせ 市健康増進課保健係 ☎ 32・3551

◆乳児相談◆

日程	場所	受付時間
8月13日(水)	和田島会館	午後1時30分～2時
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)		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。)

【料金】 無料

※身体測定、育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

◆子育てポンポコくわいぶ◆

日程	会場・内容	受付時間
8月19日(火)	坂野公民館 小麦粉ねんど <small>※着がけの準備をしてきてください。</small>	午後1時30分～2時
8月20日(水)	市保健センター 玉入れづくり	午前9時30分～10時
9月2日(火)	市保健センター ダンボール遊び <small>※着がけの準備をしてきてください。</small>	午後1時30分～2時

【料金】 無料

【対象】 1歳～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)が対象です。

※幼児の自由遊び・お友だちづくりを行います。

◆3～4か月児健診・9～10か月児健診◆

1歳6か月児健診・3歳5か月児健診◆

日程	該当児	日程
3～4か月児健診	平成20年4月11日～5月9日生	8月6日(水)
9～10か月児健診	平成19年10月4日～11月6日生	8月7日(木)
1歳6か月児健診	平成19年2月生	8月26日(火)
3歳5か月児健診	平成17年3月生	8月27日(水)

【場所】 市保健センター

【受付時間】 午後1時30分～2時

【料金】 無料 ※母子健康手帳を持ってお越しください。

◆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

※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。

日程	場所	受付時間
8月8日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
8月11日(月)	櫛淵公民館	午後1時30分～3時
8月18日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
8月25日(月)	市保健センター コミュニティセンター新開館	午後1時30分～3時 午前10時～11時30分

※コミュニティセンター新開会館ではボランティアによる阿波踊り体操を行います。動きやすい服装でお越しください。

◆健康講座◆

そのウエストにイエローカード！

メタボリックシンドローム

【講師】 徳島赤十字病院 内科部長
新谷 保美 先生

日程	場所	受付時間	終了
9月4日(木)	市保健センター	午後1時～ 午後1時30分	午後3時30分

【受講料】 無料

※栄養士によるワンポイントアドバイスのコーナーがあります。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】
専用電話 ☎ 33・2581 まで。

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】
小松島町新港9-10 ☎ 32・3551

保健師 一口メッセージ

受けていますか？

大腸がん検診

大腸がんは、近年急激に増加しているがんです。がんの死亡率を部位別にみると、大腸がんは女性では全国1位、小松島市の女性では2位となっています。

大腸がんの増加の原因は、脂肪のとりすぎや食物繊維の不足といった食生活が大きくかわっています。

大腸がんは、がんができた部位や大きさで症状が違います。次のような症状があれば早めに受診しましょう。

▼肛門から出血する。便に血が混じる。

▼便が固い。コロコロしている。

▼便が細くなってきた。

▼何度もトイレに行く。残便感がある。

▼下痢と便秘をくり返す。

▼おなかが張る、痛む。

▼原因不明の貧血。

大腸がんは早期に発見すれば、100%治るといわれています。初期には自覚症状がないため、年に一度は大腸がん検診を受けることが大切です。市の大腸がん検診では、毎年大腸ポリプ等の疾患が発見される方が約20名おり、平成17年には2名の方ががんが発見されています。

小松島市では10月に集団がん検診を実施します。ぜひ、受診しましょう。

市保健師 坂尾朱美