

保健だより

TEL 32・3551
FAX 32・4145

◆乳幼児相談◆

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。

日 程	場 所	受付時間
4月16日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
5月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

【料金】 無料 ※母子健康手帳をご持参ください。

◆子育てポンプンへいさぶ◆

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	場 所	内 容	受付時間
4月17日(水)	市保健センター	自由あそび	午前9時30分～10時
5月7日(火)	市保健センター	こいのぼり	午後1時30分～2時

【料金】 無料

◆乳幼児健診◆

健診の種類	該 当 児	日 程	受付時間
3～4か月児健診	平成24年12月15日～平成25年1月17日生	4月17日(水)	各健診共通
9～10か月児健診	平成24年5月22日～7月11日生	4月11日(木)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成23年10月生	4月23日(火)	※該当されるお子様には個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成21年11月生	4月24日(水)	

【場所】 市保健センター
【料金】 無料 ※母子健康手帳をご持参ください。

◆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
4月12日(金)	建 島 会 館	午前10時～11時30分
4月15日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
4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。

◆乳がん検診・子宮頸がん検診◆

医療機関で受ける乳がん検診(40歳以上の女性)・子宮頸がん検診(20歳以上)を希望される方は、市保健センター(☎32・3551または☎32・2500)までお申し込みください。

※平成24年4月以降に受診していない方が対象です。



◆BCG予防接種の対象年齢が変わります◆

平成25年4月1日より、BCGの定期予防接種が1歳の誕生日の前日まで可能となり、生後5か月から7か月が標準的な接種年齢となります。

詳しくは、市保健センター(☎32・3551)までお問い合わせください。

【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) まで。

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

保健師 一口メッセージ

います。

階段の上り下りで息切れがする、痰や咳が長く続くなどがCOPDの主な症状です。「よくある症状だから大丈夫」と見過ごされがちですが、進行すると肺だけではなく心疾患や脳血管疾患・糖尿病・骨粗しょう症などを併発しやすくなるため、早期発見・早期治療が重要です。COPDの原因は90%以上が喫煙です。喫煙により刺激をうけた気管支や肺胞が炎症を起こすことで、酸素と二酸化炭素の交換が上手にできなくなります。喫煙開始年齢が若かったり、1日の喫煙本数が多かったりするとCOPDになりやすくなる進行しやすいと言われています。また、受動喫煙もCOPDの原因となることから注意が必要です。

春は新たなスタートの時期です。自身の健康を守るため、そして副流煙から大切な人の健康を守るため、禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

市保健師 山上瑠依子

禁煙にチャレンジしませんか？