

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
5月11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時 ※生活リズムのお話を行います。
5月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
6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(7～18か月児)を同時に行います。

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
3～4か月児健診	平成30年1月12日～平成30年2月16日生	5月16日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分
9～10か月児健診	平成29年7月20日～平成29年8月17日生	5月17日(木)	
1歳6か月児健診	平成28年11月生	5月22日(火)	※該当されるお子様に個人通知をします。 ※母子健康手帳をご持参ください。
3歳5か月児健診	平成26年12月生	5月23日(水)	

【場所】市保健センター

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
5月16日(水)	親子でバルーン遊び	午前9時30分～10時
6月5日(火)	新聞紙で遊ぼう(こまとフリスビー)	午後1時30分～2時

【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
5月14日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月15日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
5月18日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
5月21日(月)	コミュニティーセンター新開会館	午後1時30分～3時
5月28日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
5月28日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
6月4日(月)	和田島公民館	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 / FAX 32・4145
Mail: hokencenter@city.komatsushima.i-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。

マタニティくらぶ ※料金は無料です

参加ご希望の方は、市保健センター(☎32・3551)へ5月25日(金)までにお申し込みください。

日程	場所	時間
5月29日(火)	市保健センター	午後1時30分～3時30分

【対象者】市内在住の妊婦
【内容】安産に向けての体づくり(骨盤ケア、妊娠中の生活について、栄養の話)

【講師】あゆみマタニティールーム助産師 永井人美先生
保健師・管理栄養士

※母子健康手帳をご持参のうえ、体操できる服装(ズボン)でお越しください。

※個別相談も行っています。

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】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操など
【講師】ボディクリエーター 黒川由紀先生

日程	受付時間	終了時間
5月30日(水)	午前9時45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。

保健師一口メッセージ

乳がん検診を受けましょう。

市では40歳以上の女性を対象に、乳がん検診を行っています。乳がんは他のがんと違い、30歳代から増え始め、50歳代に多いがんです。

乳がんになる要因としてエストロゲンという女性ホルモンと深い関係があります。具体的には左記のような方が乳がんになりやすいと言われています。

- ・ 初潮年齢が早い。
- ・ 閉経年齢が遅い。
- ・ 出産経験がない。
- ・ 初産年齢が高い。
- ・ 肥満である。

市の乳がん検診は視触診とマンモグラフィ(乳房X線)という検査方法で実施しています。マンモグラフィは1cm以下の小さなしこりも発見できる優れた検査方法です。国の指針により2年に1度の受診となっております。

また、乳がんは早期発見・早期治療により98%は治癒すると言われています。平成28年度の市の乳がん検診では受診者644人のうち4人の方に乳がんが発見されましたが、全て早期発見でした。

一年を通して県内の28医療機関にて、市の乳がん検診を実施しています。市内では徳島赤十字病院で女性スタッフにより行っています。料金の約八割は市が助成しています。そのため受診者負担は千五百円です。ぜひ、保健センターまでお申し込みください。

市保健師 森 路佳