

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7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21日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
11月4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
10月7日(火)	運動会	午後1時30分～2時
10月15日(水)	自由遊び	午前9時30分～10時
11月4日(火)	シャボン玉	午後1時30分～2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
3～4か月児健診	平成26年5月22日～ 平成26年7月16日生	10月16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4月生	10月29日(水)	
3歳5か月児健診	平成23年5月生	10月30日(木)	

【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
10月6日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
10月7日(火)	檜淵公民館	午前10時30分～ 11時30分
10月20日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
10月27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。

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
10月21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。

保健師 一口メッセージ



重症化すると透析が必要となったり、さらには心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります。腎臓を守ることは心臓や脳を守ることに繋がります。

高血圧、糖尿病、脂質異常、肥満やメタボリックシンドロームの方はCKDになりやすいため要注意です。

まずは、ご自身の腎機能を確認することが大切です。市国保の特定健康診査にはCKDの早期発見に役立つ尿検査・血液検査の項目が含まれています。ご自身や家族の方のCKD予防にぜひ毎年ご活用ください。

市保健師 小西 貴子

知ってほしいCKD

CKD(慢性腎臓病)をご存知ですか。今や患者数が8人に1人と言われている腎臓の病気です。CKDとは、腎臓の働き(GFR)が健康な人の60%以下になるか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3か月以上続く状態をいいます。腎臓は、「沈黙の臓器」と呼ばれ腎機能低下の初期には自覚症状がなく、腎機能が10%になるまで気づかない場合も多くみられます。