

成人健康相談

日程	場所	受付時間	備考
11日(木)	保健センター	9時～11時	健康手帳をお持ちください。
25日(木)	野栄福祉センター		

問健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118

乳幼児と健康

種類	実施日	受付時間	場所	対象	
健康診査	4か月児	31日(水)	保健センター	平成18年9月生まれ	
	1歳6か月児	19日(金)	"	平成17年6月生まれ	
	3歳児一般	16日(火)	"	平成15年7月生まれ	
	3歳児歯科	26日(金)	"	平成15年12月生まれ	
健康相談	すくすく歯っぴい	30日(火)	野栄福祉センター	平成18年1月生まれ	
	乳幼児健康相談	30日(火)	"	希望者	
	子育てママの交流会	10日(水)	保健センター	1歳までの子どもを持つ父母	
	発達相談	要予約	お子さんの行動や発達などの相談 会場は期日によって異なります	希望者	
	ことばの相談	要予約	発音などの 言葉の相談	保健センター	希望者
遊びの教室	集まれヨチヨチっこ	17日(水)	野栄福祉センター	主に1～2歳児の親子	
	親子なかよし教室	26日(金)	野栄農村環境改善センター	主に2～4歳児の親子	

乳幼児予防接種

持参する物... 母子健康手帳 予診票

問健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118

B C G接種は接種期間が短いので(生後6か月まで)接種漏れの無いように注意してください。

種類	実施日	受付時間	場所	対象
集団 予防接種	ポリオ	10日(水)	保健センター	生後3～12か月未満または90か月未満の未接種者
	B C G	12日(金)	"	生後3～6か月未満。三種混合を1回または2回終了した方
個別 予防接種	三種混合	通常の診察時間 (一部指定曜日 ・時間あり)	指定医療機関	平成18年10月生まれ。90か月未満の未接種者
	麻しん・風しん混合(MR)期		"	平成18年1月生まれ。(生後12か月から24か月以内)
	麻しん・風しん混合(MR)期		"	小学校就学前児童で未接種者(平成12年4月1日から平成13年4月1日生まれ)
	麻しん・風しん(単独ワクチン)		"	MRの第 期・期の対象者または90か月未満でどちらかの病気にかかった方

1月の子育て支援情報

区分	実施日	時間	場所(問い合わせ)
野栄福祉センターの和室開放(畳40畳のスペースで遊べます)	9・11・12・15・16・22・23・25・29日	10:00～11:30	野栄福祉センター和室(保健福祉室☎67-3118)
わんぱく広場(赤ちゃんから未就学児までの遊びや交流)	19日(金)	10:30～11:30	野栄福祉センター和室(保健福祉室☎67-3118、及川美佐子☎67-3408)
ドリームキッズ(本の読み聞かせや人形劇など)	今月はありません		
チュリップキッズ(広い和室で子どもマママモリラックス)	10・24・31日	10:00～11:30	野栄福祉センター和室(保健福祉室☎67-3118)
子育て広場(親子同士の交流・子育て相談)	16日(火)	10:00～11:30	八日市場公民館第一講座室(福祉課☎73-0096)
園庭開放(それぞれの保育園で企画があります)	10・17・24日	10:00～11:00	八日市場保育所☎72-0728
	土、日曜日以外	10:00～11:00	豊和保育所☎74-0344
	16日(火)	9:30～11:00	吉田保育所☎72-0668
	火曜日	10:00～11:00	豊栄保育所☎72-0676
	土、日曜日以外	10:00～11:00	飯高保育所☎74-0782
	第3木曜日	10:00～11:30	共興保育園☎72-4400
	10日(水)	10:30～11:30	椿海保育園☎72-2323
	12日(金)・23日(火)	9:30～11:30	須賀保育園☎72-2312
	24日(水)	9:30～11:00	平和保育園☎73-1544
	火曜日 雨天中止	9:30～10:45	匠瑳保育園☎74-0123
	木曜日	9:30～11:00	栄保育園☎67-2872
水曜日	9:30～11:00	東保育園☎67-5150	
金曜日	9:30～11:00	のさか幼稚園☎67-4633	
ふれあい保育(園児と交流・行事参加)	第2火曜日	10:00～11:30	共興保育園☎72-4400
みんなの広場(親子で遊ぼう)	16日(火)	9:30～11:00	あかし幼稚園☎73-1515

～一生おいしく、楽しく
安全な食生活を送るために～

高齢者の摂食・燕下(えんげ)リハビリテーションと口腔ケアを演題に、講演会を開催します。
期日... 2月25日(日) 開場... 13時30分
開演... 14時 場所... 東総文化会館小ホール 入場無料

問国保旭中央病院リハビリテーション科 ☎63-8111

難病相談

健康福祉センター(保健所)では、原因不明の治りにくい症状でお悩みの方とご家族のために次のとおり面接相談を実施します。相談は無料で、専門医や保健師が担当します。なお、予約制ですので、希望される方は1月15日(月)までに同センター(☎72-1281)までご予約ください。

対象者...言葉がスムーズに話せない、歩きづらい、手足のしびれ、筋肉のやせ、めまい、ふらつきなど神経症状でお悩みの方 日時... 1月18日(木) 14時～16時 場所... 同センター

早寝・早起き・朝ごはん — 匝瑳市の子どもたちの 基本的な食習慣の状況 —

最近の家庭における食事や睡眠など、子どもの基本的な生活習慣の乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことのできない状況にあるとともに、社会全体の問題として、地域が一丸となった取り組みが重要な課題となっています。

また、全国レベルで、PTAはもとより、子ども会・青少年団体・食育推進団体など幅広い関係者により構成される「早寝・早起き・朝ごはん」全国協議会が、4月24日に発足し、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を展開しています。

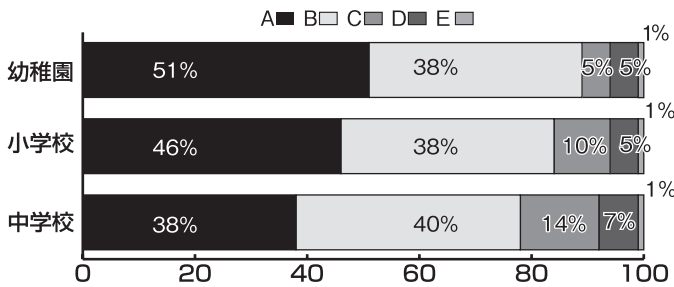
そこで、匝瑳市PTA連絡協議会では、「子どもの基本的な生活習慣の育成」をテーマとして、各幼稚園、小・中学校の保護者を対象にアンケートを実施しました。

今月号から数回に分けて、調査結果を掲載していく予定です。この調査結果が各家庭における基本的な生活習慣の育成・改善の参考になれば幸いです。

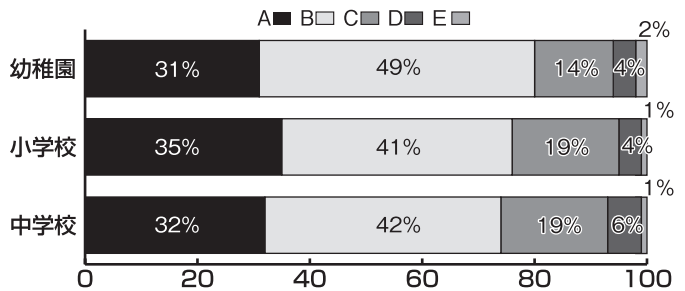
問 匝瑳市PTA連絡協議会調査
担当事務局(吉田小内) ☎72・0674

A...いつもできている B...できている時が多い C...できている時が半分くらい
D...できている時が少ない E...できない

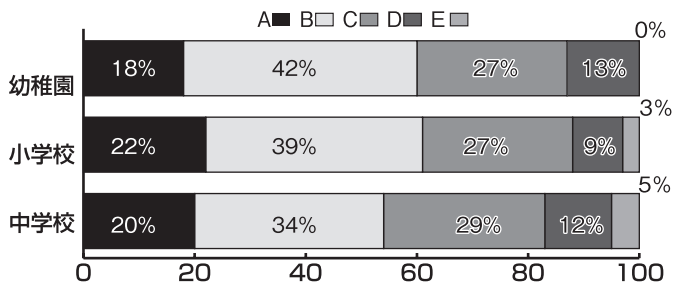
2. 家族でそろって食べるように努めている。(子どもだけの食事はしていない)



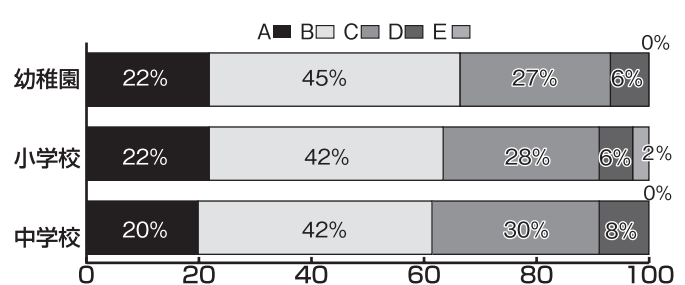
1. 子どもに食事(朝、夜)をきちんと食べさせ、好き嫌いをしない食事に努めている。



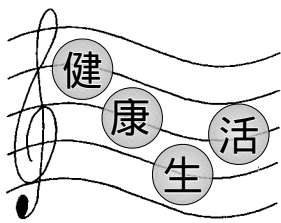
4. 食事がきちんと食べられるようおやつを量を考えている。



3. 野菜や小魚を摂るなど、栄養価を考えている。



健康宣言都市



市民の健康づくりをサポート

保健推進員の活動を 紹介します

ふさのくに
歩いて健康マップ

最近の健康づくりブームで、ウォーキングをしている市民をよく見かけるようになりました。皆さんは一日に何歩歩いていますか？

近年、不適切な食生活や運動不足などから肥満者の割合が増加しています。匝瑳市でも平成18年度基本健康診査における肥満者の割合は27.4%で3人に1人が肥満です。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉がマスコミなどでも聞かれるようになり、個人の生活習慣の改善により健康増進に努めることが重要となっています。

そこで、保健推進員会では健康づくりのために運動習慣として、日常生活における歩行数の増加を推進し、1日1万歩を目指して「地域で利用しやすい、歩きやすい道」を保健推進員の視点から選び、地域住民に普及させるため、健康マップ

を作成することになりました。代表の策定委員が市内に2か所のコースを選定して、約6km・1万歩を歩いて体験してみました。



市内にはウォーキングに適した良いコースがあります。自然に恵まれた地域の資源を活用して、1日1万歩、健康づくりに取り組むことを市民の皆さんにも勧めたいと思います。保健推進員会として、今回作成した健康マップをもとに市民の健康づくりを推進していきます。

問 健康管理課 ☎73-1200