

# 健康 あいら 21通信

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち  
～みんなが主役の健康づくり～

出生から1歳頃までの「子どもの身体と心の育ち」。子どもの発育には、周囲の大人の支援がとても大切。子どもの健やかな成長の一助になります。

2018  
**8月号**  
No.0013

## 健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は、子どもの身体と心の育ち です。

### 🍼 出生～1歳頃が人生で一番成長

1歳頃までに出世時と比べ身長は約1.5倍、体重は約3倍になります。子どもは泣く・笑うことで気持ちを表現します。成長すると共に呼びかけるような言葉（なん語）を話すようになります。次第に大人のすることを見て真似や人見知りをし、日頃から関わっている大人がわかるようになります。

### 🍼 遊びも親子のふれあいを大切に

ママ・パパとふれあいが大切な時期。大人のしぐさや表情にも興味津々。

#### 【首がすわるころ】

大人が優しくあやしたり声をかけると喜びます。

#### 【お座りができるころ】

やわらかいボールで遊んだり、大人のおとももの上で、ふれあいながら遊びましょう。



### 🍼 事故予防！室内の危険をチェック

#### 【誤飲】

500円玉やペットボトルのキャップは飲み込んでしまうことができる大きさです。

#### 【溺れ】

少しの水位でもお子さんは溺れてしまいます。

#### 【転倒】

ソファや台の上から寝返りの歳に転落することがあります。

### 🍼 子育ての昔と今で違うこと

昔は…

(抱っこ)

抱きぐせがつくから抱っこしない。

(離乳食開始前の準備)

3～4か月頃に果汁を与える。

今は…

(抱っこ)

抱っこは大切なスキンシップ(離乳食開始前の準備)

離乳食開始前、果汁を与えない。

※育児のことでお困りのときはいつでもご相談ください※

始良保健センター 毎週火曜日 13:30～15:30

加治木保健センター 毎週木曜日 9:30～11:00

蒲生ふれあいセンター 第1・3月曜日 9:30～11:00

☎健康増進課 ☎66-3293



～健康づくりに取り組むあなたを応援します～

## 「アイラリー」開催中です！



広報紙のお知らせについているこのマークが対象イベントの目印です。

アイラリーとは、「健康づくりの目標を立てる」「各種検診を受診する」「アイラリーの対象イベントに参加する」この3つを達成することで特典がもらえるという事業です。参加は簡単。市役所などに置いてあるポイントラリーカードに達成したものを記入し応募するだけです。参加者にはお米のプレゼント（参加者多数の場合は抽選）。さらに参加者の中から抽選で素敵な特賞が当たります。ぜひご参加ください！

【対象者】20歳以上の始良市民（市税などの未納のない方）

【応募条件】次の各項目を実践し、カードに記録した方

ステップ1 実践する健康づくりの目標を記入

ステップ2 検診などを受診

ステップ3 対象イベントに参加

【応募期限】平成30年12月28日（金）必着



# お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに  
 関する情報をお知らせします ～

## 健康料理教室開催

健康推進係

【食物繊維を摂ろう】

開催日 9月6日(木)

【地元の野菜を使って】

蒸し大根と軟骨の煮染め、へちまの味噌炒め、もずくの酢の物

開催日 9月21日(金)

○共通事項○

場所 始良保健センター

時間 午前9時30分～正午すぎ

対象 市内在住の方

参加料 350円(食材料費・保険料)

定員 20名程度※初参加者優先

持参品 エプロン、三角巾、米0.5合

託児 要予約※子ども1人あたり300円

申込期限 8月31日(火)

☎ 食生活改善推進員協議会担当:古城

☎67-0612



## 9月は食生活改善普及運動 月間

健康推進係

テーマ「食事をおいしく、バランスよく」

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。

さらに健康3つのポイント

- ① 「毎日プラス一皿の野菜」大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。日本人の平均摂取量にもう一皿加えたくらい。
- ② 「おいしく減塩一日-2g」目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料などを使っておいしく減塩。
- ③ 「毎日のくらしに with ミルク」カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとって健康を手に入れましょう。適切な食生活で、健康寿命をのばしましょう。

☎ 保健予防係 ☎66-3293

## 定期予防接種委託医療機関 の追加

保健予防係

子どもとアレルギーのクリニック けいあいら

実施日時 月・火・木・金(午前9時～正午、午後2～午後6時)、水・土・日・祝(午前9時～正午)

実施する予防接種 B型肝炎、ヒブ、小児肺炎球菌、BCG、二種・四種混合、ポリオ、麻しん風しん混合、水痘、日本脳炎、子宮頸がん、高齢者肺炎球菌

電話番号 ☎55-1888 ※要予約

☎ 保健予防係 ☎66-3293

## がん等セット検診

成人保健係

会場・日程

【加治木保健センター】9月19日～22日、25日～29日、10月1日、2日

【始良保健センター】10月9日～23日、11月8日～10日、12日～21日

【蒲生ふれあいセンター】10月30日、31日、11月1日、2日、11月4日～6日

受付時間 午前8時～10時

検診料金 大腸がん検診600円、肺がん検診300円、腹部超音波検診1500円、胃がん検診1000円

※満40歳(平成31年3月31日)の方は受診無料。

※検診登録者には8月下旬に受診票を送付。受診票がない方で受診希望者は電話で登録してください。

※医療機関に通院せず身体の障害などで検診車へ乗車が困難な方は事前にご相談ください。

☎ 成人保健係 ☎66-3293

## 無料歯周病検診

成人保健係

歯周病は口腔内だけでなく、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、肺炎などの全身疾患などにも影響を及ぼすと言われています。無料のこの機会にぜひ受診ください。

対象

40歳(昭和53年度生)、50歳(昭和43年度生)、60歳(昭和33年度生)、70歳(昭和23年度生)※年度とは4月1日～3月31日の期間です。

期間 9月1日(土)～11月30日(金)

場所 市内の協力歯科医院(市外は不可)

内容 問診・歯周組織検査※検診無料

受診方法 歯科医院へ電話予約のうえ受診。

※対象者には8月末に関係書類を郵送。

☎ 成人保健係 ☎66-3293

## トピックス

～ 健康に関する地域の話題などお知らせします ～

## 健康づくり検討推進会議を開催しました。

健康推進係

健康あいら21の推進を図るために毎年開催している「健康づくり検討推進会議」を8月6日に開催しました。この会議は、地域の健康づくりの関わり



のある団体の方々と構成されております。今年は、「健康あいら21(第2次始良市健康増進計画)に関する地域の取り組みの現状」と「自殺対策計画に関する地域の取り組み」について協議しました。自殺対策計画については、今回の頂いた意見も踏まえて計画策定を進めていきます。

☎ 健康推進係 ☎66-3293

