

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～

今月号は、「子どもの身体と心の育ち」です。お子さんの脳や身体の健やかな発達を促すためにもスキンシップや生活リズムを大切に過ごしましょう。

2018
12月号
No.0017

健康生活

～ 健康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。

1歳児は好奇心旺盛

この時期は、子どもの視野や行動範囲が広がります。木や花のにおい、おもちゃの触り心地などのよい刺激を受けることで脳や運動機能が発達していきます。また、言葉の発達や生活リズムが作られる時期で大人の関わりが重要になってきます。



親と子のスキンシップが大切

子どもに積極的に話しかけ、親子でスキンシップをとりながら一緒に遊びましょう。子どもの気持ちに共感しコミュニケーションをとることで、子どもの社会性の発達を促し、心が育ちます。



「早寝、早起き、朝ごはん」を基本に

1歳ごろになると同じ時間に寝たり起きたりできるようになってきます。早く寝ることで成長ホルモンが活発に分泌され、成長を促してくれます。また、早起きをして朝日を浴びると体内リズムが整います。

食べる力を育てよう！

この時期から離乳食が1日3回になり、母乳やミルク以外からもエネルギーや栄養素を摂取できるようになります。食べ物を目で確かめ、手でつかみ、口に入れる一連の動きは、視覚・触覚・味覚の機能を高めてくれます。栄養バランスを意識した食事をこころがけ、自発的に食べようとする力を育みましょう。

問 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



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 ～

郵送による大腸がん検診

成人保健係

今年度、40歳以上で集団検診の大腸がん検診未
受診者を対象に、郵送による大腸がん検診を
実施。自宅で採便後、郵送で受診できます。

検査項目 便潜血検査

料金 600円

申し込み 電話・FAX等で申し込み後、医療機関
より自宅に検査キットを送付。

申し込み先 始良市役所 成人保健係

申込期限 12月26日(水)

問 成人保健係 ☎66-3293 (FAX:0995-65-0095)

健康料理教室

健康推進係

《生活習慣病予防》

ぶりの照り焼き、白和え、沢煮椀、ぜんざいなど

開催日 1月11日(金)

場 所 始良保健センター

《郷土料理》

豚骨、よごし、もずくの酢の物など

開催日 1月23日(水)

場 所 加治木保健センター

《高血圧予防》

玄米ご飯、豆入りおろし和え、鮭のねぎ塩蒸し、
塩きんぴらなど

開催日 1月30日(水)

場 所 始良保健センター

【共通事項】

時 間 午前9時30分～正午ごろ

参加料 350円(食材料費・保険料)

対象者 市内在住の方

定 員 20人程度※初参加者優先

持参品 エプロン、三角巾、米0.5合

申込期限 12月28日(金)

託 児 要予約※子ども1人当たり300円

問 食生活改善推進員協議会 古城 ☎67-0612

お口元気歯ッピー検診

保険年金課

昨年度に75歳を迎えた後期高齢者医療の被保
険者に口腔検診を実施。歯周病や義歯、飲み込み
の機能を検査・指導します。対象者には5月末に
受診券を送付しています。歯科医療機関に予約
後、受診してください。

検診期間 1月31日(木)まで

※検査無料

問 保険年金課 高齢者医療係 ☎66-3117

特定・長寿健診追加実施

保険年金課

日	場所
1月25日(金)	加音ホール
2月4日(月)	松原地区公民館
2月15日(金)	始良公民館
3月8日(金)	始良公民館

時 間 午前10時～11時30分

対 象 特定健診は40歳以上の国保、長寿健診は
後期高齢者医療保険の加入者。※平成30年度内
に受診済みか、人間ドック・脳ドック・がんド
ックで費用助成を受けられた方、または受診予約を
されている方は対象外。

健診内容 身体計測、問診、血圧測定、採血、検
尿、診察など

※受診無料

申込方法 電話か担当窓口

申込期限 1月10日(木)

※協会けんぽ健診と同時実施。

問 保険年金課 国保医療係 ☎66-3279

保険年金課 高齢者医療係 ☎66-3117

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」

(第2次始良市健康
増進計画)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」の
第2回目を11月29



日(木)に開催しました。この会議は、健康づくりに
関わりのある地域の団体の方々と構成されていま
す。今回の会議では、「健康あいら21」に関する
地域の取り組みの現状、課題、方向性と「自殺対策
計画(素案)」に関する意見の聴取等について協議
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今年度中に策定いたします。

問 健康推進係 ☎66-3293

健康あいら21通信 2018年12月号

発行元・問合せ先 始良市健康増進課

☎0995-66-3293 kenko@city.aira.lg.jp

目指せ!! 健康寿命の延伸・生活の質(QOL)の向上
始良市健康増進計画

健康あいら21 はこちらから

