

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～3歳児～」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
ップや生活リズムを大切に過ごしましょう。

2019
3月号
No.0020

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。

心と体の発達がめざましい 3 歳児

自分でできることが増え、考える力や好奇心が強くなり、運動面でも階段の上り下りや段差から飛び降りなどのダイナミックな動きが増えます。また「わんわん、おうち、きた」などの三語文を話せるようになり、会話をして共感することや絵本の読み聞かせなどをして話す力を伸ばす関わりが大切です。

生活習慣やルールを学ぶ時期

友だちと遊ぶのを楽しめるようになる時期。子ども同士の交流は譲り合いや相手の気持ちを知ることなど、多くのことを学ぶいい機会です。また、「自分のことを自分でやりたがる」のも成長のひとつです。ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。ただし、まだまだ甘えたい時期なので、周りやさしく接しましょう。

子どもの成長に影響する生活リズム

生活リズムを調整する脳は4歳ごろにほぼできあがります。生活リズムを整えることで、脳がスムーズに働き、情緒が安定します。決まった時間に起床し、朝日を浴びることや朝食をしっかりと食べることが大切。

また、食事は栄養バランスのよい献立を心がけ、おやつの取り過ぎには注意しましょう。

「見守る育児」もときには必要

生活習慣の自立は2～3歳代の大きなテーマ。どうしてもよいかを具体的に何度でも教え、時には子どものペースに合わせて、見守ることが自立を促すことにつながります。

運動面の発達や表現力、好奇心など、急速に子どもの世界が広がります。子どもと一緒に親子で楽しむ子育てをしましょう。

問 健康増進課 ☎66-3293

相談窓口

- 県自殺予防情報センター
☎099-228-9558
- 県精神保健福祉センター
☎099-218-4755
- 始良・伊佐地域振興局地域保健福祉課
☎44-7964
- こころの電話
☎099-228-9566、☎099-228-9567
- 鹿児島いのちの電話
☎099-250-7000

こころの相談窓口は
こちらまで



携帯電話やパソコンで心のストレスを簡単チェック！

「こころの体温計」

心のストレスチェックができます。

あいら こころの体温計

検索



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 ～

自殺対策強化月間

健康推進係

3月は自殺対策強化月間です。市では各図書館に特設コーナーを設置して自殺対策の啓発を強化しています。

昨年の様子



《日 時》

3月1日（金）～3月31日（日）

《場 所》

始良・加治木・蒲生の各図書館

問 健康推進係 ☎66-3293

国保・後期高齢者医療保険 人間・脳ドック費用助成

保険年金課

2019年度の人間ドックと脳ドック費用助成の事前申請の受付を開始。受診予定者は必ず申請前に医療機関に予約し、受診前に申請をしてください。がんドック受診希望者は後日募集。

《期 間》

3月25日（月）～翌年2月28日（金）

《対 象》

国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者

《助成金額》

受診費用額の7割

※3万5千円が上限

《申請時の持参品》

○国民健康保険

受診者の被保険者証・世帯主の印鑑・世帯主名義の振込先口座のわかるもの

※受診後に検査結果票の写しの提出が必要です。

○後期高齢者医療保険

受診者の被保険者証・受診者の印鑑・受診者名義の振込先口座のわかるもの

※電話での申請受付・予約は不可。定員に達したら締め切ります。人間・脳・がんドックの助成は年度でいずれか1回限り、受診される場合は6月から実施予定の特定健診・長寿健診は受診できません。

問 国保医療係 ☎66-3279

高齢者医療係 ☎66-3117

トピックス

～ 健康に関する地域話題な
どお知らせします ～

始良市 Q&A チャットボットの 実証実験を行っています。

健康推進係

始良市では2月1日から5月31日（予定）まで、チャットボットの実証実験を行っています。この実証実験では、市ホームページに掲載されている「よくある質問（FAQ）」を、LINEと連携できるチャットボットを利用して、市民向けの「対話型FAQサービス」として提供し、チャットボットの有用性や実用に向けた課題などを検証します。

市民の方は、LINEで「始良市 Q&A チャットボット」を友だち登録することで、暮らしの手続きや健康・子育てなどに関する質問を24時間気軽に問い合わせできます。詳細につきましては、チラシや公共施設に貼ってある下記のポスターをご覧ください。

※この実証実験はチャットボットの有用性などを検証することを目的としていることをご承知のうえで、ご参加ください。また応答した内容について不完全なものがあることをご了承くださいますようお願いいたします。

始良市 Q&A チャットボット を始めました。

実証実験

始良市は、株式会社富士通エフサスと共同で、チャットボットによる市民向けサービスの実証実験を行っています。

【概要】市ホームページに掲載されている「よくある質問（FAQ）」を、LINEと連携できるチャットボットを利用し、市民向けの「対話型FAQサービス」として提供し、チャットボットの有用性や実用に向けた課題などを検証します。

【実施期間】2019.2.1 ～ 2019.5.31（予定）

【告知事項】始良市 Q&A チャットボットを利用するための通信環境と通信費は、利用者の負担と責任によりご準備ください。

くすみが、暮らしの手続き・健康・子育てなどの質問にいつでも答えるよ。

【お願い】チャットボットの有用性などを検証することを目的とした実証実験であることをご承知のうえで、ご参加・ご利用の際に必要とした内容について不完全なものがあることをご了承くださいますようお願いいたします。

友だち登録してね。

始良市民の皆さん、

実証実験に参加してね。

【友だち登録の方法】始良市 Q&A LINE アカウント運用ポリシーに同意のうえで、友だち登録をお願いします。次の(1)と(2)のいずれかの方法で友だち登録できます。

(1) LINEアプリで「友だち検索」して登録する
「友だち」画面の検索から、「始良市 Q&A」を検索すると、「始良市 Q&A」が表示されますので、友だち登録をしてください。

(2) QRコードで登録する
「友だち追加」画面の「QRコード」をタップし、右のQRコードを読み取ると「始良市 Q&A」が表示されますので、友だち登録をしてください。

始良市

FUJITSU 富士通エフサス

問 健康推進係 ☎ 66-3293

