



健康インフォメーション

Health Information



↑子どもの予防
接種はこちら

★★★6月の保健センター 行事・健診★★★

	日／曜	受付時間	備考
離乳食前期講習会 (ごっくんクラス)	17日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和7年1月～2月生まれの子を持つ保護者 内容：離乳食についての講話 申込み：6月9日㊥～13日㊤ 定員20人 *先着順
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	20日㊤	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和6年9月生まれの親子 内容：離乳食についての講話、 歯科衛生士によるお口の話
4か月児健診 (令和7年1月9日～2月5日生)	5日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科健診、個別相談、 絵本の紹介
1歳6か月児健診 (令和5年10月17日～11月20日生)	19日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科・歯科健診、 フッ化物塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (令和5年4月20日～5月22日生)	10日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：歯科健診、歯みがき指導、 フッ化物塗布、個別相談
3歳児健診 4日(令和3年11月24日～令和4年1月6日生) 25日(令和4年1月7日～2月3日生)	4日㊥ 25日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：尿検査、身体測定、 内科・歯科健診、フッ化物塗布、 個別相談

*対象者には、概ね健診日の1か月前に通知を郵送します。

*詳細は町ホームページ、郵送される個別通知をご覧ください。

★★★6月の保健センター 相談★★★

	日／曜	受付時間	備考
母子健康手帳交付	2日㊥ 9日㊥ 16日㊥ 23日㊥ 30日㊥	午前9時45分～10時	内容：母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、 妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物：妊娠届出書 裏面に記載してある持ち物をお持ちください。 そのほか：都合の悪い人、外国籍の人はご連絡ください。
こんにちは 赤ちゃん訪問		随時	対象：生後4か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容：赤ちゃん訪問員（地域の先輩ママ）による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取（心配事には、後で保健師などが連絡し、相談に応じます）。 *電話連絡後に訪問（電話番号が分からない場合は、直接伺う場合もあります）。転入などで赤ちゃん訪問連絡票を出されていない人は、電話連絡をお願いします。
助産師などによる 新生児等訪問相談		随時（電話予約が必要です）	対象：生後2か月未満の母子 内容：助産師または保健師の家庭訪問による個別相談、母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	19日㊥	午前9時～11時	対象：生後3か月未満の母子（予約制） 内容：母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	11日㊥	午前9時30分～11時	対象：乳幼児（予約不要です。受付時間内に自由にお越しください。） 内容：保健師・栄養士による、育児・健康相談
成人健康相談		随時（電話予約が必要です）	健康に関すること全般（栄養相談も含む）

*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。

*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、乳幼児健康相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。

第1回 健康コラム

第3次健康こうた21計画がスタートしました

4月から、町の新しい健康増進計画「第3次健康こうた21」がスタートしました。町の現状として、高血糖の人が多く、運動習慣のある人が少ない、老衰死が多いなどがあげられています。この計画では、「幸せな楽しいくらしはまず健康」を基本理念とし、すべての人が自分らしく健やかに過ごせるよう、分野別【栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒、喫煙、歯と口腔の健康、健康診査・生活習慣病、次世代につながる健康（妊娠・子育て）】にさまざまな取り組みをし、「子どもから大人まで生涯を健康に」という目標のもと、年齢にあわせた健康づくりを推進します！！

基本理念

幸せな楽しいくらしはまず健康

現状

生活習慣の改善
意欲が低い



運動習慣の
ある人が少ない

自分らしい最期を迎える人が多い
(老衰死)

高血糖の人が
多い



肥満、
脂質異常が多い

目標・将来像

子どもから大人まで生涯を健康に

糖尿病をはじめとした生活習慣病を
予防しながら健康的に生活できる

最期まで自分らしく
いきいきと生活できる

ここであなたの健康チェック！！

栄養	☐ 毎日朝食を食べていますか？	
運動	☐ 1日6000歩以上歩いていますか？	
休養	☐ 睡眠による休養を十分にとれていますか？	
飲酒	☐ 適度な飲酒量を守っていますか？	
喫煙	☐ 禁煙に努めていますか？	
歯	☐ 年1回以上の健診を受けていますか？	
健康管理	☐ 毎年健康診断を受けていますか？	

わたしたちは町民がすべての項目にチェックできることを目指しています！

一人一人が少しずつ健康に気を付けて、町のみんなで助け合うことで、誰もが元気に暮らせる町を一緒に作っていきましょう！

広報6月号からは、各分野の健康情報をお届けします。次号は「歯の健康」についてです。



問合せ 健康課 健康増進グループ(内線182) FAX62-8217