



健康こうた21計画推進
マスコットキャラクター
ずこっぴー

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

★★★10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)	2日Ⓟ	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和7年5月～6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：9月22日(月)～26日(金) 定員20人 *先着順
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	17日(金)	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和7年1月生まれの親子 内容：離乳食についての講話
4か月児健診 (令和7年5月1日～5月31日生)	9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6年2月18日～3月17日生)	30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8月17日～9月11日生)	7日(火)	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 (令和4年5月18日～6月22日生)	22日Ⓟ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：尿検査、屈折検査、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。

★★★10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	6日(月) 14日(火) 20日(月) 27日(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	16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	8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）
わたしのからだ点検日	7日(火)	午前9時30分～10時30分	対象：満18歳以上の町民 内容：体組成計（インボディ270S）による測定、簡易結果説明

*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5回 健康 コラム

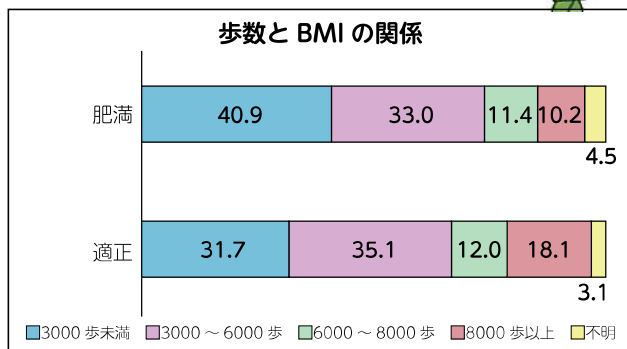
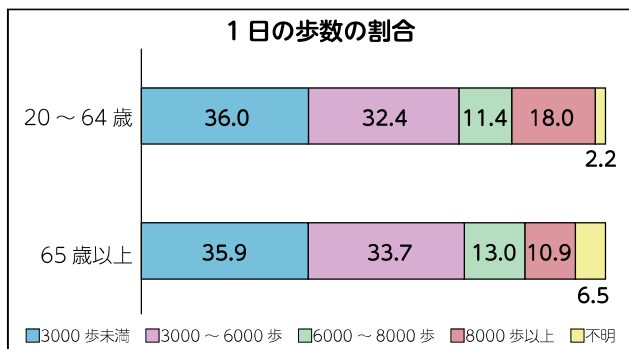
運動をするとカラダもココロも 元気になる！

体を動かすことは、病気の予防だけでなく、美容や心の健康などにも良い効果を与えます。そして、おじいちゃんおばあちゃんになっても元気な体で若々しく過ごすことができます。運動は何をしたらよいかわからないかもしれませんが、歩くだけでも健康にとっても良いのです！

☆あなたは毎日どれくらい歩いていますか？

町民で6,000歩以上歩いている人は全体の3割程度。また肥満の人ほど歩数が少ない傾向にあります。

1日の歩数目標 成人8,000歩 高齢者6,000歩です。



幸田町：「健康づくりに関するアンケート調査」(令和5年度)

*比率はすべて百分率(%)で表し、小数点第2位を四捨五入して算出しています。そのため、合計が100%にならない場合もあります。

☆ロコモティブシンドローム(＝ロコモ)って知っていますか？

運動器(身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経など)の組織の障害によって「立つ」「歩く」などの移動機能が低下した状態をロコモティブシンドロームといいます。ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモを予防するためには子どものころから体を動かす習慣をつけることが大切です！

こんな状態は要チェック！7つのロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。
1つでもあてはまればロコモの心配があります。

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家で中であつまずいたりすべったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要
4. 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団のあげおろし)
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1Lの牛乳パック2本程度)
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：ロコモONLINE 日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発サイト

自分の体と相談して
体を動かそう！
熱中症にも気をつけ
てね。



いつまでも元気な足腰でいるために、ロコトレ(ロコモーショントレーニング)を続けることが肝心です。詳しい方法は右の2次元コードから見てみてください。

また、歩くことも大切です。町の運動教室などもぜひ活用してください。



↑ロコモオンライン：ロコトレ

問合せ 健康課 健康増進グループ(内線182) FAX62-8217