



健康こうた21計画推進
マスコットキャラクター
ずこびー

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

★☆☆ 11月の保健センター 行事・健診 ★☆☆

	日/曜	受付時間	備考
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	5日ⓧ	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和7年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
4か月児健診 (令和7年6月1日～7月13日生)	13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3月18日～4月23日生)	26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9月12日～10月12日生)	11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 (令和4年6月23日～7月13日生)	18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。

★☆☆ 11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	4日ⓧ 10日ⓧ 17日ⓧ 25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	13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	12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（栄養相談を含む）
わたしのからだ点検日	14日ⓧ	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。

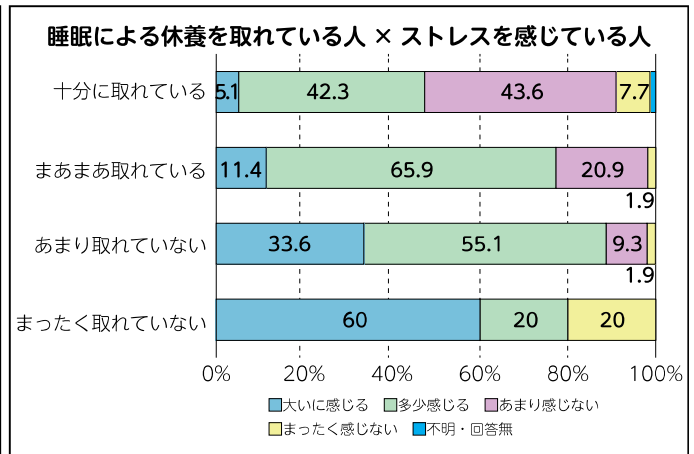
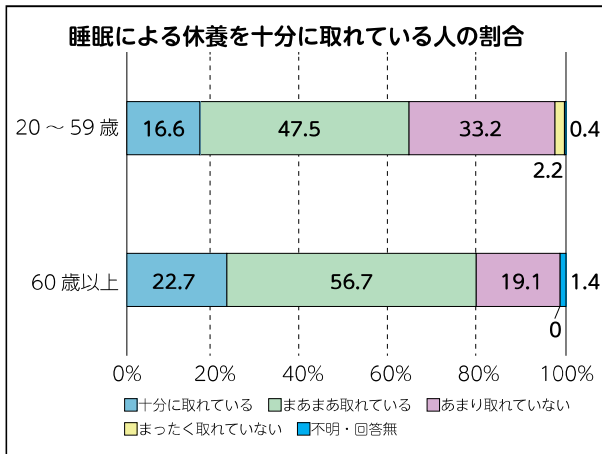
第6回 健康 コラム

からだところの健康のために、
質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）
ともに十分な睡眠を！

睡眠は、子どもにとっても大人にとっても健康を保つためには
必要不可欠なものになっています。また、良い睡眠は労働災害や
交通事故のリスクも減らすことができます。良い睡眠を取って毎
日を元気に過ごしてみませんか。

あなたは休養を取れていますか

幸田町の健康づくりに関するアンケート調査（令和5年度）では、睡眠による休養を十分に取れていない人は20～59歳に多く、働きざかりの世代に多くなっていることがわかりました。また、睡眠による休養が取れていない人ほどストレスを感じている傾向があります。



睡眠5原則～毎日ですこやかに過ごすために～

- ① からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
- ② 光・温度・音に配慮した良い睡眠のための環境づくりをこころがけて
- ③ 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- ④ カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて
- ⑤ 眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を

参考：厚生労働省 GoodSleepガイド

もっと詳しく睡眠について
知りたい人はこちら↓



厚生労働省：睡眠対策ホームページ

* 休日の「寝だめ」について *

「寝だめ」は平日の日中の眠気は完全には解消できず、
メリットは極めて限定的と言われています。また、休日
の起床時刻が大きく遅れると、体内時計が混乱し、健康
を損なう危険性があります。平日の睡眠について見直す
ことが大切です。



問合せ 健康課 健康増進グループ(内線182) FAX62-8217