

すこやかたより

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

健康日本21あぐい計画 (第2次)

第2回目のテーマは、「乳幼児期の健康づくり」

乳幼児は、まだ自分一人で衣食住を整えることができない時期にあり、周囲の大人の支援が必要です。そのため乳幼児が健やかに成長していくためには、まず保護者自身が、健康的な生活習慣について理解して実践していく必要があります。乳幼児期に身に付けた健康的な生活習慣が、生涯を通じた健康の基礎も作ります。多くの人が乳幼児期から健康づくりの大切さを学ぶ機会を充実させていくとともに、保護者が子育ての困難に突き当たったり、孤立したりすることがないように、気軽に相談や手助けが求められるような環境を整備することが大切です。

健康日本21あぐい計画 (第2次) での目標
(めざすべき姿)

「子どもたちが、健康な生活習慣を身に付けられる」

それを実現するための「取り組み」は次のとおりです。

■わたし(町民)の取り組み

- ▽食に関する正しい知識を持ち、子どもの食事環境を整えます

- ▽早寝、早起きをし、子どもの生活リズムを整えます
- ▽育児の不安をひとりで抱え込まないで、いろいろな人に相談します

- ▽子どもの前で喫煙はしません

- ▽子どもの健康を守るための知識を持ちます

■地域や職場の取り組み

- ▽子育て家庭を応援します

■行政の取り組み

- ▽予防接種、乳幼児健診等の実施

- ▽子どものやせや肥満の解消に向けた食生活に関する情報の提供

- ▽たばこやお酒の害についての周知、啓発

- ▽子どもや親が利用できる相談機会の充実

- ▽歯や口腔(こうくう)の健康の大切さの周知

- ▽相談、療育体制の充実

保健師は子育て応援隊です

保健師は、皆さんの子育てを応援しています。日々の育児のこと、子どもの成長のことなど、何か不安や困ったことがありましたら、お気軽に保健師にご相談ください。

健康介護課保健係 ☎(48)1111 (内311・312)

「わくわく♪モグモグ教室」に参加しませんか

「わくわく♪モグモグ教室」では、親子で一緒に簡単な料理を作って、楽しく食べることを目的としています。メニューはおやつでなく、食事を考えています。託児もありますが、人数に制限があり先着順です。希望される方は申し込みの際にお伝えください。

■日時・場所 10月7日(水)午前10時～午後0時30分・保健センター(オアシスセンター内)

■対象 就園前の幼児とその保護者

■講師 食生活改善推進員

■費用 親子ペアで400円(一人増につき100円追加)

■持ち物 エプロンと三角巾(子ども用と保護者用)、食器を拭くためのふきん、水筒(水分補給用)、母子健康手帳、筆記用具、子ども用の室内履き(裸足で参加も可能です。必要な方のみ持ってきてください。)

■定員 20組(申し込み多数の場合は抽選)

■申込期限 9月25日(金)

■申し込み・問い合わせ先 健康介護課保健係 ☎(48)1111 (内311・312)

