

3月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談

月日(曜日)	時 間	対象地区	場 所	内 容	持参する物
3 月 9 日(月)	午後1時30分～3時	町内全地区	保健福祉総合センター	・血圧測定 ・検尿	健康手帳 (既にお持ちの方)
3 月24 日(火)		折原地区	カタクリ体育センター	・個別相談 ・体脂肪測定	

運動訓練

月日(曜日)	時 間	対 象	場所	持参する物	備 考
3 月13 日(金)	午前10時～ 正午	本町長寿会 中町松寿会 栄町長寿会	保健福祉 総合センター	健康手帳 (既にお持ちの方)	かわせみ荘の 送迎バスをご利用ください

乳幼児健康診査

種 別	月日(曜日)	受付時間	対 象	場所	持参する物
4～5カ月 児健康診査	3 月19 日(木)	午後1時30分 ～2時30分	平成20年10月 ～11月生	保健福祉 総合センター	母子健康手帳、役場 からの通知、3歳児 は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯 ブラシ
10カ月児 健康診査	3 月 5 日(木)		平成20年 4月 ～5月生		
3歳児 健康診査	3 月12 日(木)	午後1時30分 ～2時	平成17年9月生		

こころの健康相談

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象
3 月 4 日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合 センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、 そのご家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

健康教室

平成20年度よりメタボリック対策を目的とした特定健診・特定保健指導が始まりました。健診を受けた結果、肥満度（BMI）や腹囲が標準値を上回り、さらに血糖値・血圧値・血中脂肪の検査値が高かった場合は特定保健指導の対象となり、栄養・運動等の保健指導を受けることになります。

「今はまだ保健指導の対象になっていないけど、心配」、「メタボリックに興味がある」といった方は、メタボリックの基礎知識を学んでみませんか！

日時／3月4日(木)午前10時～午後4時30分

場所／保健福祉総合センター

費用／無料

内容／講義・調理実習・運動実技など

持参するもの／筆記用具・健康診査結果・エプロン・おにぎりなどの主食・運動のできる服装

申し込み／2月27日(金)までに保健福祉総合センターへ電話でお申し込みください。定員（30人）になり次第、締め切ります。

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康ひろば

生活習慣病は、高血圧、脂質異常症、がん、糖尿病、脳卒中、心臓病など私たちの命にもかかわり、生活をおびやかす怖い病気です。また近年話題の「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」

も生活習慣病の一つです。これらの病気の原因は、不適切な食生活、運動不足、ストレス過剰、喫煙、過度の飲酒など偏った生活習慣により引き起こされ、長年積み重ねること、徐々に進行していきます。しかし、生活習慣病は正しい知識を持ち、生活習慣の見直しをすることで改善・予防が可能です。厚生労働省では、毎年2月1日から7日までの1週間を生活習慣病予防週間として生活習慣病に関する知

識の普及、PRを行っています。ところで、生活習慣病予防の一つとして「二無、二少、三多」という言葉があります。皆さんはご存じでしょうか？「二無」：禁煙の勧め、たばこにはニコチン、タール、一酸化炭素といった体に悪影響を及ぼす物質が多く含まれています。「二少」：少食、少飲の勧め、食べ過ぎ予防のためにもよく噛んで三食規則正しく食事をとり、偏食をしないこと。

アルコールは日本酒換算で一合が適当です。「三多」：多く体を動かし、しっかり休み、多くの人や事物に接することの勧め、体を動かすこと、頭を使うことで心身の機能は維持され、気持ちもリフレッシュできます。疲れたら休んでストレスをためないことも大切です。生活習慣の見直しのためにも、健康診査を受けることが重要です。これらのポイントを生生活習慣の見直しの参考にしてみてはいかがでしょう

親子 De 笑顔



川田貴子さん・真由ちゃん(2歳6カ月)（菅原）

子育てのポリシー

あいさつがきちんとできる子に育ってほしいので、「おはよう」「いただきます」など、親の私たちもきちんとしています。また、ほめる時にはたくさんほめ、しかる時は子どもがなぜしかられているかわかるようにしかっています。

お子さんが夢中になっていること

おもちゃのマイクを持って、歌いながら踊るのが大好きです。おままごと大好きで、ご飯を作ったり、お茶をいれるまねをして遊んでいます。

子育て

Q & A

Q まだ一人歩きをしません
もうすぐ1歳4カ月になる子どもが、まだ一人歩きをしません。つたい歩きはできるのですが、なかなか一歩が出ないので心配です。

一人歩きを始める時期には大きな個人差があり、10カ月くらいで歩き始める子もいれば、1歳半で歩き始める子もいます。これまでの健康診断で特に問題を指摘されていないのであれば、心配はいらないでしょう。お子さんはつたい歩きをしているということなので、じきに一人歩きができるようになると思います。

一人で歩くということは、子どもにとって、けっこう勇気が必要なのではないでしょうか。その中で、転んでもぶつかっても、おかまいなしで歩こうとする子、一度転ぶと慎重になって、再トライまでに時間のかかる子、同じ運動能力でも、子どもの性格によって一人歩きの時期が異なってくると思います。つい同じくらいの月齢の子とも比べてしまいがちですが、早くても、ゆっくりでもその子のペースです。ので、親は焦らず温かく見守ってあげることが大切です。



※子育て支援センターを利用された皆さんを中心に紹介しています。

子育てサロン

3月の子育て支援センター事業

問い合わせ／子育て支援センター（☎581・4165）へ。

育児相談

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
毎週木曜日	午前9時～ 午後4時	子育て支援 センター	子育てについて、どのようなことでも気軽にご相談ください。
3 月27 日(金)			
3 月28 日(土)			
3 月31 日(火)			

ほかほかクラブ（0、1歳）

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
3 月11 日(木)	午前10時～ 11時30分	寄居保育所 遊戯室	赤ちゃんが喜ぶスキンシップ遊びなどを行います。 ※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
3 月18 日(木)			
3 月25 日(木)			

ほかほかクラブ（2歳以上）

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
3 月 6 日(金)	午前10時～ 11時30分	寄居保育所 遊戯室	広い室内でたくさん友達と体を動かして遊びます。
3 月13 日(金)			

つぼみのつどい ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
3 月21 日(土)	午前10時～ 11時30分	子育て支援 センター	3月中に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊びなどを行います。

よりっこサロン

曜 日	時 間		場所	備 考
火曜日	午前の部	9時30分～11時30分	センター 子育て支援	センターを開放します。3月3日(火)は、身体計測も行います。
第1、2土曜日	午後の部	1時～3時50分		
第2、3、4水曜日	午後1時～3時50分			
第1金曜日				
第3土曜日				

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
3 月13 日(金)	午後1時～ 3時50分	子育て支援 センター	1歳未満のお子さんを対象に、センターを開放します。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。