



定例日健康相談(予約制)

回 4月20日(火) 園 午前9時～11時半
 園 南区役所 園健康相談(禁煙相談も可)
 園 直近の健康診断の結果(なくても相談可)
 園 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

回 4月8日(木) 園 午後1時45分～2時
 園 白根健康福祉センター
 園 離乳食の進め方(1時間程度)
 園 生後4～5カ月の赤ちゃんの保育者
 先着10人
 園 母子健康手帳、バスタオル
 園 3月24日(水)～4月6日(火)市役所
 コールセンター ☎243-4894

ステップ離乳食(予約制)

回 4月13日(火) 園 午後1時45分～2時

園 白根健康福祉センター
 園 離乳食の進め方(1時間程度)
 園 生後6カ月以降で2回食・3回食に進む
 赤ちゃんの保育者 先着10人
 園 母子健康手帳、バスタオル、らくらく
 離乳食ガイドブック(なくても可)
 園 3月24日(水)～4月11日(日)市役所
 コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回 4月8日(木) ①9:30②9:50③10:10
 ④10:30⑤10:50

園 白根健康福祉センター
 園 身体計測、保健師・助産師・栄養士・
 歯科衛生士による相談
 園 乳幼児の保育者(各時間先着5人)
 園 母子健康手帳、バスタオル
 園 3月24日(水)～4月7日(水)健康福祉
 課 ☎372-6375

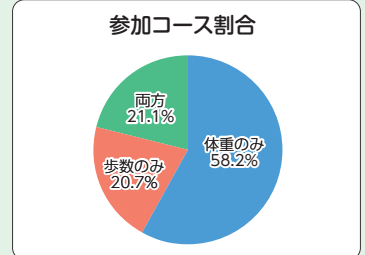
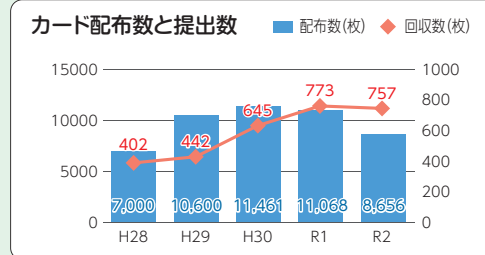
※令和3年度から育児相談会の会場は
 白根健康福祉センターのみ

その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
 新型コロナウイルス感染防止のため、住
 所区以外での受診はできません。
 ●1歳6カ月児健診 4月7日(水)
 ●3歳児健診 4月9日(金)
 ●1歳誕生歯科健診 4月22日(木)
 ※1歳誕生歯科健診後に「ブックスター
 ト(絵本のプレゼント)」を実施

『はかるう体重!歩こう南区!大作戦』結果報告!

「はかるう体重!大作戦」は5年目を迎えました。イベントの中止が相次いだため、カードの配布数が減少しましたが、提出数は昨年とほぼ同数でした。コロナ禍の健康づくりに役立ったようです。



記録する習慣で、健康意識UP!!

参加者からは体重・歩数を記録することにより「食事や運動など生活習慣を見直すきっかけになった」「家族みんなで体調管理のために取り組み、楽しかった」という声が聞かれました。体重をはかること・歩くことを習慣化し、継続して健康づくりに取り組みましょう。 園 健康福祉課 ☎372-6385



国民健康保険の加入・脱退～届け出は14日以内に～

◆加入の手続きが遅れると

・1回に納める保険料が高額になります。
 ・手続きするまでは医療費が全額自己負担になります。

◆脱退の手続きが遅れると

・保険資格がないのに国保の保険証を使って受診した場合は、医療費の返還が必要になります。
 ・国保の保険料を請求され続けます。

◆加入の届け出前に確認を

会社などを退職した人は、国保に加入するほか、次の方法を選択できる場合があります。会社や健康保険組合などに確認してください。

①任意継続

・退職前の健康保険を最長2年間継続することができます。保険料は会社が負担していた分も合わせて自己負担となります。

②家族の被扶養者になる

・収入などの条件があります。

◆お願い

3月31日付退職予定で任意継続保険料との比較のため、国民健康保険料の試算を希望する人は、令和2年中の収入の資料(源泉徴収票など)を用意してください。

園 区民生活課 ☎372-6135



健康応援通信⑫

生活リズム・睡眠リズムを整えて健やかな成長発達を!

ヒトは「昼行性」の生き物

ヒトは約24時間を1日とするリズムで生活する昼行性の生き物です。生まれたばかりの赤ちゃんは「昼明るく、夜暗い」環境で生活することにより昼夜の区別がつくようになります。その後、だんだんと昼夜の回数や時間が減り「朝起きて、夜眠る」というリズムができるのです。

私たちの体内にはさまざまリズムがあります

私たちの体内では、睡眠と特に関わりの深いホルモンや神経伝達物質がおおよそ1日を周期とするリズムで働いています。

名前	分泌のタイミング	主な役割	備考
成長ホルモン	深い睡眠時に分泌ピーク	身体の成長を促す	-
メラトニン	暗くなると分泌され始め深夜にピーク	スムーズな入眠を促す	夜に強烈な光を浴びると分泌が遅れる
セロトニン	朝起床後に分泌が活発に、日中規則的に分泌される	気分を穏やかにする	-

睡眠習慣は心の安定、身体の発育成長、学力などに影響します

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど、情動面に悪い影響を与えます。また、年齢が高いとうつ傾向になるという調査結果もあります。

生活リズムの改善は早起きから始めましょう

夜更かし→朝寝坊→慢性的な時差ボケ→眠れないという悪循環は早起きすることにより断ち切ることができます。毎朝しっかり日光を浴びて体内時計をリセットしましょう。子どもの生活リズムは親の生活・睡眠習慣と大きく関連しています。新年度を迎えるこの機会に家族みんなで生活リズムを見直してみませんか。

園 健康福祉課 ☎372-6375



新型コロナウイルスのワクチン接種に便乗した不審電話に注意!

保健所や市役所の職員を名乗り「ワクチン接種には予約が必要で、予約には10万円かかる。接種後に10万円は返金する」などと現金を振り込ませ、だまし取ろうとする詐欺の電話が発生しています。

新型コロナウイルスのワクチン接種は一切費用がかからず市町村がお金を要求することはありません。絶対に取り合わないようにしてください。心配な場合は、一旦電話を切り、区役所や警察署に相談しましょう。

園 地域総務課 ☎372-6431



白根カルチャーセンター ☎373-6311 春期スポーツ教室 参加者募集

園 窓口、電話、メール(右二次元コード)で下記必要事項を記入(先着順)

※申し込みには事前に窓口でのスポーツ教室会員登録が必要

必要事項 ①教室名(複数の場合全て記入)②会員番号③受講者氏名(ふりがな)④電話番号 ※回数や受講料などの詳細は問い合わせください



教室名	期間	曜日	時間	教室名	期間	曜日	時間
フラダンス	5/10～6/28	月	13:30～14:30	エアロビクス&骨盤ダンス(午前)	4/8～6/24	木	11:00～11:45
ルーシーダットン&セルフマッサージ	4/13～6/29	火	10:00～11:30	いきいき健康	4/22～7/1		14:00～15:00
ストレッチヨガ(夜)			19:00～19:45	ボールでほぐしてエクササイズ	5/20～6/24		19:00～19:45
エアロビクス&骨盤ダンス(夜)	5/12～6/30	水	20:00～20:45	太極舞(タイチーダンス)	4/8～6/24	金	20:00～20:45
ZUMBA(ズンバ)			11:00～11:50	ピラティス(夜)	4/23～6/25		20:00～20:45
ストレッチヨガ(午前)	4/8～6/24	木	10:00～10:45	ヨガ(午前)	5/15～6/19	土	10:30～11:30

《広告欄》