



定例日健康相談(予約制)

■南区役所
 回 4月21日(火)
 受け付け 午前9時～11時半
 内容 健康相談(禁煙相談も可)
 持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可)
 回 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
 回 4月9日(木)
 受け付け 午後1時45分～2時
 内容 生後4～5カ月ころの赤ちゃんの保育者 先着20人
 内容 離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
 回 3月18日(水)～4月7日(火) 市役所コールセンター ☎243-4894

ステップ離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
 回 4月14日(火)
 受け付け 午後1時45分～2時
 内容 生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者 先着25人
 内容 離乳食の2回食・3回食の進め方と試食(講話は1時間程度)
 持ち物 母子健康手帳、「らくらく離乳食ガイドブック」(なくても可)
 回 3月18日(水)～4月12日(日) 市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会

■味方健康センター
 回 4月23日(木)
 ■白根健康福祉センター
 回 4月9日(木)
 受け付け 午前9時半～11時
 内容 乳幼児の保育者
 内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
 持ち物 母子健康手帳

妊婦歯科健診

■白根健康福祉センター
 回 4月22日(水)
 受け付け 午後1時～同45分
 持ち物 母子健康手帳
 回 当日直接会場へ



健康応援通信① 振り返ってみよう!生活リズム・生活習慣

基本的な生活習慣は、日々の生活の流れの中にあり、一つだけを改善しようとしても、なかなかうまくいきません。特に幼少期は、寝て、食べて、身体を動かすことで、ちょっとしたことで崩れない脳が作られます。子どもたちの健やかな発育のため、以下の8カ条を意識した生活に取り組みましょう。

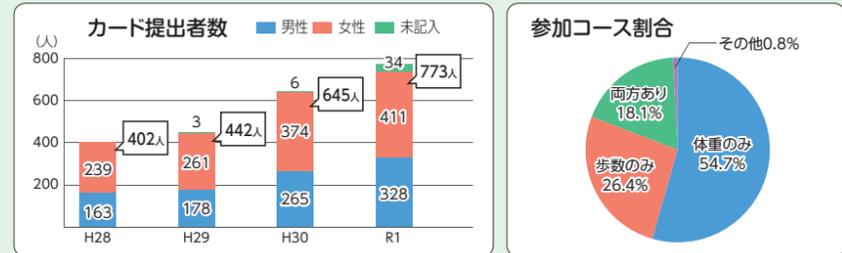
- 1. 毎朝しっかり日光を浴びよう**
人間の体内時計は25時間程度です。早起きをして朝の光を浴びることは、体内時計をリセットし、1日24時間の周期に合わせるために大変重要です。
- 2. ご飯はしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べよう**
朝食をきちんと食べることで、体が目覚めて体温が上がり活発に活動ができるようになります。
しっかりと噛まない食習慣は、感染症にかかりやすだけでなく、深い眠りに就けず慢性的な寝不足にもつながります。
- 3. 昼間はたっぷり運動をしよう**
「寝付きの良さ」は昼間の活動が十分だったかの指標です。日中にしっかりと体を動かせば、寝付きは自然に良くなります。
- 4. 夜更かしになるなら、昼寝は早めに切り上げよう**
午後3時半過ぎまでの昼寝は夜の寝付きや睡眠の深さに影響します。
- 5. テレビやスマホなどメディアの利用は時間を決めよう**
電気機器から放たれる光は体内時計を狂わせる要因となり、睡眠の質に悪い影響を与えます。
- 6. 寝る前の入眠儀式を大切にしよう**
本を読む、音楽を聴く、パジャマに着替える、翌日の準備をするなど、寝るまでの段取りを決め、毎日そのように行動することで眠ることを意識しやすくなります。
- 7. 暗い部屋でゆっくりおやすみ**
夜の光は25時間の体内時計の周期をさらに伸ばし、1日24時間の周期とのずれを大きくします。
- 8. 規則正しい生活リズムは早起きから**
まず早起きすることにより、夜更かし→朝寝坊→慢性的な時差ぼけ→眠れないという悪循環を断ち切ることができます。



子どもの生活は大人次第。子どもたちの生活リズム・生活習慣と健やかな成長のために、大人的生活習慣を見直してみよう。
 回 健康福祉課 ☎372-6375

「はかるう体重!歩こう南区!大作戦」結果報告

○参加コースを増やし、参加者が増えました!
 平成28年から始まった「はかるう体重!大作戦」も4年目。今年度は体重測定コースのほか、歩数測定コースを増やし、記録カードの提出者は773人で、前年度よりも128人増えました。



○体重・歩数を記録する習慣で、健康意識UP!!

【参加者の声】

- ・思ったよりも歩いていないことが分かった(20代女性)
- ・体重の増減はなかったが、血液データが改善した(40代女性)
- ・体重とともに、お酒の量にも気を付けるようになった(50代男性)
- ・数値にしてみると気付くことがありおもしろい!(60代男性)



新年度も引き続き実施する予定です。体重を量ること・歩くことを習慣化し、健康づくりに取り組んでみませんか。
 回 健康福祉課 ☎372-6385

3/23(日)オープン 病児保育室「みなみつくる」

回 新潟白根総合病院(上下諏訪木770-1)併設
 内容 市内在住の生後6カ月～小学6年生

病児保育室とは

看病したくても仕事が休めないなどの保護者に代わり、保育士と看護師、医師が連携しながら、病気のお子さんを一時的に預かる施設です。
 利用するには事前登録が必要です。希望者は母子健康手帳・健康保険証・子ども医療費助成受給者証を持参し同院で手続きをしてください。
 ※利用料金など詳細は問い合わせください
 回 同院 ☎372-2191(～3/22)、378-0755(3/23～)

公共交通情報コーナー

令和2年度の運行計画について

4月1日から区バスダイヤや乗合タクシーの運賃・エリアを変更します。詳しくは、3月22日(日)に全戸配布する「南区公共交通ガイド」、対象エリアに配布する「南風(乗合)タクシーチラシ」をご覧ください。

○区バス

◆変更となる路線

白根・さつき野駅ルート 新飯田・茨曾根ルート

○乗合タクシー

◆運賃

1人乗車の運賃300～700円を600～1,000円に変更します。

2人以上乗車の金額に変更はありません。

◆運行エリア

大郷・鷲巻エリア⇄大野仲町へのエリアを拡充します。

○区バスの運休

北部ルート第1便(三ヶ字(北)～南区役所)は3月25日(水)～4月6日(月)の期間運休します。

○シルバーチケット手続き

3月23日(月)から65歳以上を対象とした高齢者おでかけ促進事業「シルバーチケット」の事前登録を開始します。既に利用している人が次年度も引き続き利用する際も手続きが必要です。委任状を使用することで代理人の手続きが可能になりました。

シルバーチケットの利用で割引となる南区の対象路線	路線バスシニア半わり対象外路線 ○白根-熊谷-曾根線 ○白根-漆山-巻線 ○白根-茨曾根-月湯-新生町-燕線 ○東三条-下須根-新飯田線 ○燕-労災病院-新飯田線 ○白根-庄瀬-加茂線
手続き	持ち物 住所と年齢が確認できるもの 窓 □ 地域総務課(秋葉・西浦区の地域総務課でも可)

※シルバーチケットは令和2年度事業のため、現時点では予定となります

回 地域総務課 ☎372-6605

