

今月の乳幼児健診のお知らせ

	日付・受付時間	会場	対 象
4 か月児健診	3月7日(木) 13:15 ~ 13:30	市民会館	2023年(令和5年) 10月生まれ
10か月児健診	3月7日(木) 13:30 ~ 13:45	市民会館	2023年(令和5年) 5月生まれ
3歳6か月児健診	3月14日(木) 13:15 ~ 13:30	市民会館	2020年(令和2年) 8・9月生まれ

- ◎子どもさんの体調の悪い場合は延期しましょう。
- ◎母子健康手帳を忘れずにお持ちください。
- ◎健診案内時に同封している問診票を事前に記入してお持ちください。



特定健診(健康診査)・がん検診のWEB予約開始について

令和6年度の特定健診(健康診査)・がん検診の申込みが、パソコンやスマートフォン等からWEBで予約(令和6年3月21日から受付開始)できるようになりました。

24時間受付可能なWEB予約をぜひご利用ください。

WEB予約は
こちらから⇒



健診コラム 「特定健診の問診票、どんなことが分かるの？」

■人と比較して食べる速度が速い

◎**食べる速度が速い人の割合**は、やせ及びふつうの人に比べて、肥満(BMI25以上)の人に**多い**という調査結果があります。

※BMI(体格指数)は下記計算方法でカンタンに計算できます！

◎食べる速度が速い人は、遅い人と比べて、将来の**糖尿病発症のリスクが約2倍**ともいわれています。

食べる速度だけで、こんなリスクが分かるんです。
今食べる速度が速いと感じている方、こんな方法で変えてみてはいかがでしょうか？

- 「よく噛むことを意識する」
- 「会話しながら食事する」
- 「汁物で流し込むような食べ方をやめる」
- 「野菜を増やす(根菜がおすすめ!)」
- 「いつもよりごはんを少し硬めに炊く・雑穀を混ぜる」

※BMIの計算方法 = $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

例)体重65kg、身長165cmの場合
→ $65 \div 1.65 \div 1.65 = 23.87 \dots$

18.5未満	やせ
18.5 ~ 25未満	ふつう
25以上	肥満

一人ひとりの取組で
みんなが健康に!



問い合わせ / 健康推進課 ☎0972-82-9523

保健だより-No.329-



女性の健康づくりをサポートする「ヘルスケアラボ」

女性の健康推進室

ヘルスケアラボ
HealthCareLab

サイトURL→<https://w-health.jp/>
厚生労働省研究班(東京大学医学部藤井班)監修

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。「ヘルスケアラボ」というサイトは、女性の健康を包括的に支援するため、厚生労働科学研究費補助金により研究班が作成し、情報発信を行っています。



「むくみや体の冷えの症状がひどく悩んでいます。」
「なかなか痩せることができません。」

などなど、女性特有の様々な悩みに対して役立つ情報が掲載されています。ぜひご覧ください。

あなたの悩み、相談してみませんか？

家族や友人、職場の同僚など、「いつもと様子が違うな?」「元気がないな?」と感じる方はいませんか？
悩みや問題は抱えこまずに、早めに相談機関の利用や医療機関の受診を勧めましょう。

電話相談

☆大分いのちの電話

TEL:097-536-4343 (毎日24時間対応)

☆フリーダイヤル『自殺予防いのちの電話』

TEL:0120-783-556
(毎月10日8時~翌日8時)

☆チャイルドライン

(特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター)
TEL:0120-99-7777 (午後4時~午後9時)
※チャイルドラインは18歳までの子ども専用です。

☆子供のSOSの相談窓口(文部科学省)

TEL:0120-0-78310

SNS相談

☆特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

チャット相談

(24時間365日対応)
年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口



☆チャイルドラインチャット相談

(毎週木曜日・金曜日・第3土曜日
16時~21時)
※チャイルドラインは18歳までの子ども専用です。



新しい『子ども医療費受給資格者証』をお送りします

現在、年長及び中学3年生のお子さまの『子ども医療費受給資格者証』の有効期限は令和6年3月末までとなっていますので、新しい『子ども医療費受給資格者証』(小学生・中学生用)(高校生等用)をお送りします。

申請は不要です。

4月1日以降、医療機関へ受診される場合は新しい『子ども医療費受給資格者証』(小学生・中学生用)(高校生等用)をご利用ください。

