

9月 母子保健 ※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

図 とも未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	24日(火)	布津保健センター	◎2~3か月児(6月生) 10:00~10:20 ◎6~7か月児(2月生) 13:00~13:20
	27日(金)	北有馬保健センター	◎10~11か月児(10月生) 14:00~14:20
1歳6か月児健診	20日(金)	布津保健センター	12:15~12:45 ※対象のお子さんには個別に案内を送付します。
3歳児健診	11日(水)	北有馬保健センター	12:15~12:45 ※対象のお子さんには個別に案内を送付します。

*各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。
*来所の際は、可能な限りマスクを着用願います。

家庭教育支援「わくわく広場」

図 生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

①【特別企画】子育て親学び講座
「スマホやTVが乳幼児におよぼす影響ってなあに？」

と 9月13日(金) 午後2時~3時
●講師…メディア安全指導員

②お父さん、お母さんへの読み語り
と 9月20日(金) 午後2時~3時
●講師…図書館職員、家庭教育支援員

③リトミック遊び
と 9月27日(金) 午後2時~3時
●講師…内田氏、本多氏

【共通事項】

- ありえコレジヨホール
- 定15人程度(子どもを含む)
- 料無料
- 講座の3日前まで
- 市内在住の中学生までの子どもがいる保護者
- 市LINEまたは電話、窓口で申し込んでください。



市LINE申込

子育てひろば

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。

市内にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行っています。

各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで子育てひろばの情報を配信中!



図 とも未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

9月9日は「救急の日」

図 健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

救急の日とは、昭和57年に救急業務と救急医療に対する国民の理解や認識を深め、さらに救急医療関係者の意識を高めることを目的に定められました。

この機会に「救急」について考えてみてください。

- 島原半島のAED設置場所が、県南保健所ホームページで確認できます。



県南保健所HP

9月24日~30日は「結核予防週間」です

図 県南保健所地域保健課 ☎0957-62-3289



結核は昔の病気と思われがちですが、日本では今でも年間1万人以上の方が結核を発症しています。

結核の初期症状は、せき、タン、体がだるい、微熱が続くなど風邪症状とよく似ていますが、このような症状が2週間以上続くときは要注意です。

- 結核を予防するために
 - ・ 2週間以上せきなどが続いたら、医療機関を受診しましょう!
 - ・ 免疫力が低下しないように、規則正しい生活を心がけましょう!
 - ・ 定期的に胸部エックス線検査を受けましょう!
 - ・ 乳幼児のBCG予防接種は必ず受けましょう!



ひまわりプランニュース vol.2

~南島原市こころと体、口腔の健康づくり、食育推進計画~

図 健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

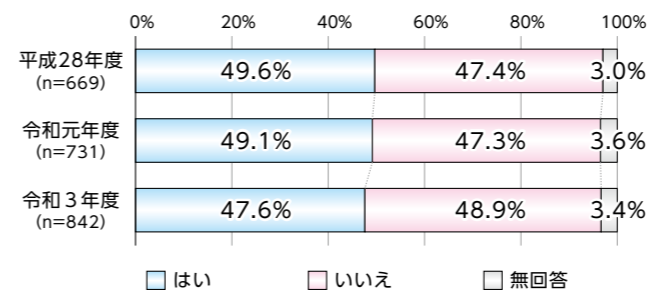
運動には、体力向上のほかにも、生活習慣病やフレイル(要介護状態の前段階)の予防や、脳の活性化による思考力・記憶力の向上(認知症予防)、ストレス解消、自己肯定感の向上、睡眠の質の改善など多くのメリットがあります。



課題

市内で、普段意識的に体を動かすようにしている成人は、約5割であり年々減少傾向にあります。

普段、意識的に体を動かすようにしている



目標

- 意識的に体を動かし、日常生活での歩数が増加する(令和10年度目標:6,000歩/日)。
- 自分に合った運動を楽しみながら取り組む

具体的な取り組み

- 運動関連の各種イベントや教室の開催
- 運動についての普及啓発
- ウォーキングマップやサイクリングマップなど、運動に取り組みやすい環境の整備

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」でみんな、楽しくウォーキング!!

歩こーで!とは

毎日の歩数や体重・血圧など生活習慣の記録がポイントになる長崎県公式アプリです。

本市の登録者は、1,000人を超え、現在も少しずつ増えています。



市町別平均歩数ランキング(21市町)

4月	5月	6月	7月
20位	20位	18位	13位

アプリの効果

アプリの使用で「歩数が増えた」というアンケート結果があります。

9月は、「健康普及増進月間」です。いつまでも健康でいきいきと過ごすことができるように、まずはアプリを使って日常生活の中で歩数の増加を目指しませんか?



利用者の声

職場のグループ対抗をきっかけに朝と夕のウォーキングを始めました!
(30代・女性)

歩数対抗で始めたウォーキングで、体も心も軽くなり楽しみながら行っています。
(30代・女性)

アプリがきっかけで始めたウォーキングも、今では夫婦の日課になりました。
(50代・男性)

アプリでは、毎日の歩数・ランキング・消費カロリーなどの表示が更新されるので、やる気が出ます!
(70代・女性)