

乳幼児すこやか訪問

乳幼児健康診査に来られなかったご家庭に保健師や主任児童委員がお伺いしています。
ご連絡頂いたご家庭にも訪問させて頂くことがあります。
健康診査で配布しているパンフレットをお渡ししています。アンケートのご協力もお願いします。

*主任児童委員とは…

児童福祉に関する活動を専門的に担当する民生委員児童委員です。

狭山市に転入された方へ

- ・当市では転入手続きの際、4歳未満のお子さんの乳幼児健診や予防接種の状況について確認しています。その場で確認ができない場合は、保健センターから後日連絡させていただきます。
- ・前市区町村での受診歴にかかわらず、4か月児健診は生後6か月未満まで、1歳6か月児健診は2歳未満まで、3歳児健診は4歳未満まで健診を受けることができます。

狭山市の
子育て情報を
紹介するよ!!



健康づくりをはじめましょう

●健康づくり支援課 04-2956-8050

参加無料

歩いて健康!歩いてオトク! おりぴい健康マイレージ

専用の歩数管理アプリをダウンロードしたスマートフォンを持って歩くだけでポイントゲット!
貯めたポイントは景品が当たる抽選に利用できます。

ぜひご参加ください!

※コバトンALKOOマイレージに登録することで、おりぴい健康マイレージにも自動的に参加となります
※出前講座メニュー対象(5名以上の集会が対象)
詳細は健康づくり支援課へ

対象:18歳以上の市民の方



参加はこちらから▲

参加無料

いつでも、どこでも、みんなで楽しく すこやか体操教室

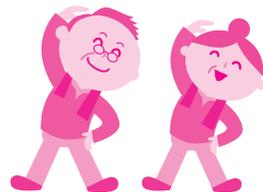
狭山市オリジナルの「すこやか体操」!
皆さんも楽しみながら体を動かしてみませんか?

対象:どなたでも

日時:原則、第2・4月曜日
9:30~10:45

場所:富士見集会所ほか

持ち物:運動できる服装、飲み物、タオル
※詳細はホームページをご確認ください



詳細はこちらから▲

主食・主菜・副菜をそろえて バランスの良い食事を

主菜1品
肉・魚・卵
大豆製品



焼き魚



お浸し

副菜2品
野菜・海藻
きのこ・いも

主食1品
ごはん
パン・麺



ごはん



野菜たっぷり
みそ汁

乳製品と果物を1日1回プラスすると必要な栄養素の補給が充足します。

※食事の相談は保健センターへ