

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。
健康診査で配付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

◆ご利用ください!「健康遊具」

市内3箇所の公園(上奥富運動公園・狭山台中央公園・柏原六区公園)に、気軽にストレッチや筋肉トレーニングができる健康遊具を設置しています。どなたでも無料でご利用できますので、ウォーキングなどと組み合わせ、ご自身の健康づくりにお役立てください。

◆おりぴい健康マイレージで歩いて健康に! (スマートフォンをお持ちの方)

歩いて貯めたポイントで景品がもらえる「おりぴい健康マイレージ」を実施しています。
健康でオトクなおりぴい健康マイレージにぜひご参加ください。

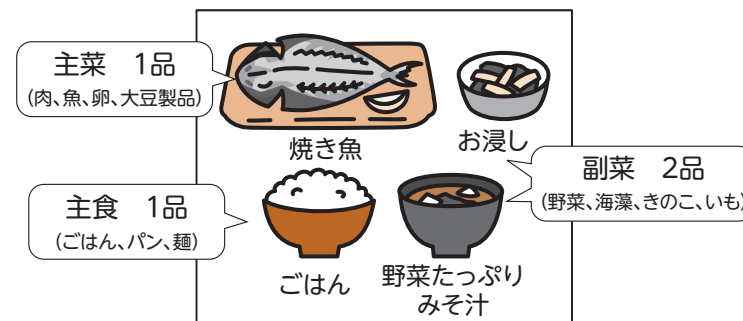
対象者: 18歳以上(申請年度の4月1日現在) 費用: 無料

※詳しくは市公式ホームページをご確認ください。



あなたの食事バランスは?

下の絵のような食事は1日何回ありますか?



狭山市民の20歳代~40歳代の50%以上が1日1回以下です。1日2回以上を目指しましょう!

(R2年狭山市民健康意識・実態調査より)

※食事の相談は保健センターへ 電話 04-2959-5811

◆市民健康の日

「自分の健康は自分で守る」ということを一人ひとりが再確認し、健康づくりへの関心と意欲を高めるため、日頃の健康を振り返り、健康について考える機会として「市民健康の日」を制定しています。

運動・休養・栄養に心くばりをし、健康づくり教室や検診を積極的に受けましょう。

市民健康の日 毎年11月1日 市民健康週間 毎年11月1日から11月7日

※事業の詳細は健康づくり支援課へ 電話 04-2956-8050