

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。

狭山市に転入された方へ

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。
受診希望で健診票がない方や、前市区町村で受けられた方は、保健センターにご連絡をお願いします。
転入された方には、保健センターから連絡をさせていただく場合があります。

*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ました。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。

◆市民主体の健康づくり活動を推進しています

「第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画」を実践するため、以下の2つの市民団体を健康づくりの主体に位置付け、市と協働して健康づくりを推進しています。

健康づくり推進協議会

食育や栄養・食生活の啓発活動

すこやか体操普及指導員連絡会

すこやか体操の普及活動

※事業の詳細は、健康づくり支援課(電話04-2956-8050)へお問い合わせください。

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?

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

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!

(H27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)