

11・12月の健康相談日

11/21, 12/12 9:30-11:30

健康の簡易チェック（血圧測定・体重測定・尿検査）、医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、歯科衛生士の歯科相談（偶数月）

総合保健センター
健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418



おもな会場は
総合保健センターです

12/9, 23
BCG予防接種
【対象】対象者には案内を郵送しています。標準的な接種期間（5～7か月）に接種できないときは3か月から11か月まで接種可。
【持ち物】母子健康手帳、予防票

① 12/12, ② 12/22
フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診
【対象】①1年以内に保健センターの歯科医師健診、1歳6か月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた子／②1歳～就学前の子
【料金】800円（フッ化物塗布）
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ
※予約制となっていますので、詳細はお問い合わせください。
※歯科相談、歯科医師健診は無料。

《詳細》
母子保健課 ☎(24)0771
※BCG予防接種のみ ☎(24)3148
☎(24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24
通話料無料 **0120(010)293** 非通知設定の電話からは利用不可
I P 電話からは ☎03(5524)8500（有料）
看護師・医師が24時間、症状や応急手当てなど相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

子どもの眼の健康について

ご家庭でテレビ、スマホ、タブレット、ゲームなどのデジタルデバイスに触れる時間は、2歳まではメディアに触れる時間は0時間、小学生以下は1時間、中学生以下は2時間以内が推奨されています。子どもの視力は6、8歳までに完成するといわれています。この時期にスマホやタブレットなどの小さな画面を見る時間が長くなると、視力が伸びなかったり、目の位置が内側に寄ったりする場合があります。

市は3歳児健康診査、5歳児相談で視力検査を実施しています。お子さんにカメラを見てもらう簡単な検査で、屈折異常（斜視、遠視、乱視など）がないかを確認します。3歳児健康診査では受診者の14・7%、5歳児相談では利用者の19・7%に屈折異常が見られました。精密検査を受診したほとんどのお子さんが経過を観察することになったり、眼鏡による視力矯正の治療をしています。

視力の発達に影響がある要因は病気、遺伝などさまざまですが、デジタルデバイスの長期使用も危険であると考えられています。デジタルデバイスは生活から切っても切り離せません。使用時間、使用距離などを正しく守り親子でルールを決め、使い過ぎに注意して上手に付き合っていきたいです。

わくわくママクラブ
Waku Waku Mama Club

毎月、妊娠・出産・育児の3つのコースのうち1つを実施しています。

わくわくミニママクラブ③
子育て支援センター見学
【対象】妊娠中の方
【ところ】ちとせこセンター
【定員】10人（申込順）
【申込】12/20 ㊤まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物

12/22 Thu
10:00-11:00

お父さん向け『パパクラブ』も！

12/10 ㊤
9:30-11:00
ミニ体験パパクラブ
・赤ちゃんのお風呂実習
・妊婦体験ジャケット
・保健師による講話 など
【対象】市内に居住する妊娠中のご夫婦
【ところ】総合保健センター
【定員】13組（申込順）【申込】12/8 ㊤まで
【持ち物】母子健康手帳、父健康手帳、筆記用具、飲み物

■こども・妊婦ネウボラ（子育て・妊婦相談の同時開催）

と き	と ころ
12/1 ㊤ 10:00-15:00	総合保健センター
12/5 ㊤ 10:00-11:30	せいらりゅう児童館
12/7 ㊤ 10:00-14:00	ちとせこセンター
12/14 ㊤ 10:00-11:30	アリスセンター
12/17 ㊤ 10:00-12:00	げんきこセンター
12/19 ㊤ 10:00-15:00	総合保健センター

ちとせのネウボラ

《ネウボラ》では、保健師、助産師、子育てコンシェルジュが子どもにあった相談対応や支援プランを作成します。
【申込・詳細】母子保健課
☎(24) 0133 ☎(24) 8418

こども・妊婦ネウボラは、すべての日程で**事前予約が必要**です

■妊婦ネウボラ（助産師などによる妊娠・出産・産後相談）

と き	と ころ
12/22 ㊤ 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

健康アイギス子育て総合支援センター

一般的に、2歳まではメディアに触れる時間は0時間、小学生以下は1時間、中学生以下は2時間以内が推奨されています。子どもの視力は6、8歳までに完成するといわれています。この時期にスマホやタブレットなどの小さな画面を見る時間が長くなると、視力が伸びなかったり、目の位置が内側に寄ったりする場合があります。

市は3歳児健康診査、5歳児相談で視力検査を実施しています。お子さんにカメラを見てもらう簡単な検査で、屈折異常（斜視、遠視、乱視など）がないかを確認します。3歳児健康診査では受診者の14・7%、5歳児相談では利用者の19・7%に屈折異常が見られました。精密検査を受診したほとんどのお子さんが経過を観察することになったり、眼鏡による視力矯正の治療をしています。

視力の発達に影響がある要因は病気、遺伝などさまざまですが、デジタルデバイスの長期使用も危険であると考えられています。デジタルデバイスは生活から切っても切り離せません。使用時間、使用距離などを正しく守り親子でルールを決め、使い過ぎに注意して上手に付き合っていきたいです。

アリスセンター
アリス・ちとせこ・げんきこ

毎日 10:00-14:00
おおきくなったかな～身体測定日

11/16, 30 10:00-12:00
足育の日／凹凸マットで足裏を刺激

11/18, 25, 12/16, 23 10:00-14:00
ヒーリングDay／たき火の映像を見てリラックスしませんか。

11/21, 28, 12/12 11:00-
はじまるよ～みんな大好き！紙芝居・大型絵本

11/22, 29 11:00-
絵本のひろば／お子さんの月齢に合わせて読み聞かせ

12/13 ㊤ 11:00-
12月誕生会／フォトスポットで記念写真を撮りませんか！

12/16, 23 10:00-12:00
プチ講座 ヒーリングDay & 編み物2回コース／暖炉の火を囲みながら、ゆったりと編み物を楽しめますか。
【対象】乳幼児と保護者

Christmas Week
アリス・ちとせこ・げんきこ
クリスマスウィーク

12/5 - 12/9
① 10:00-10:45
② 11:00-11:45

12/12 - 12/16
① 11:30-
② 15:30-

MERRY CHRISTMAS

児童館のクリスマス会

7か所同時開催

アリスセンター
フォトスポットやゲームなど、みんなで一緒に楽しみましょう。
【対象】乳幼児と保護者 【定員】各6組（申込順）
【申込】11/28・12/2(12:00-15:00)

ちとせこセンター／げんきこセンター
クリスマス♪みんなでHappy Week!
クリスマスの雰囲気をみんなで楽しみましょう。
【対象】就学前の子と保護者 【申込】不要

12/14 Wed
10:30-11:30
あんじゅ児童館のクリスマス会
【定員】25組
【申込】11/14 ㊤～
あんじゅ児童館
☎(23)8015
☎(23)8016

12/19 ㊤ 10:00-15:00
コンシェルジュ土曜日も相談DAY
【対象】就学前の子の保護者または妊娠中の方

12/20 ㊤ ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
休日開館

12/1 ㊤ ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
あそびの芽～クリスマスの飾りを作ってセンターを飾ろう！
【対象】就学前の子と保護者

12/18 ㊤ 10:30-11:30
休日♪ベビーマッサージ
【対象】生後6か月までの子と保護者 【定員】12組（申込順）
【申込】11/18 ㊤～

12/23 ㊤ 10:30-11:15
歯と幼児食／子どもの虫歯予防と食事についての講話。
【対象】1歳から就学前の子の保護者 【定員】12人（申込順）
【申込】11/28, 29

11/22 ㊤ 10:30-11:00
おはなしだいすき♪／大型絵本の読み聞かせなど。
【対象】就学前の子と保護者

11/29 ㊤ 13:30-14:40
離乳食講座／栄養士による離乳食の進め方の講話。
【対象】内容に興味のある方（妊娠中の方も歓迎）
【定員】12組（申込順）
【申込】11/21, 22

12/2, 9, 23 10:00-10:45
あかちゃんランド／近い月齢のお子さんや保護者と出会い、ゆるりとした時間を過ごしてみませんか。
【対象】生後3か月～8か月の子と保護者 【定員】各日12組（抽選）
【申込】11/24, 25（初回の方優先）

12/3 ㊤ 10:00-11:00
パパのアートなじかん／大切な人の似顔絵を描いてみませんか。
講師 noji 氏 (I.M.A art School)
【対象】就学前の子の父親
【定員】10人（抽選）※託児あり（要申込）【申込】11/17, 18

12/4 ㊤ ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
休日開館

12/10 ㊤ ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
支援センターデビューDAY
センター初来館記念のフォトコーナー。子育てコンシェルジュに子育て相談など。

12/15 ㊤ 10:00-12:00
クリスマス会
クリスマス会を開催します。クリスマスツリー作り、ゲームなどを行います。