

9月の乳幼児健診、 妊娠期・子育て期のセミナー

園子育て支援課 TEL20-4215 FAX20-4201

- ▶ところ…健康管理センター
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル（パパママセミナーは不要）

要予約 は、各申込期間に、右の二次元コード
または電話で予約してください。
（電話予約は、祝日を除く月～金曜の8:30～17:15）



要予約 2歳児子育て相談 ▶定員…15組

- ▶対象誕生日…令和5年7～9月
- ▶とき…9月16日(火)9:30開始（9:15～受け付け）
- ▶内容…子育てのポイント、子育て・栄養・歯科相談
- ▶申込期間…8月16日(土)～9月15日(月祝)

乳幼児健康診査 ▶時間…13:00開始

※1歳6カ月児、1歳6カ月児歯科は、生まれた日が15日までの方は前半に、16日以降の方は後半に受診。

※3歳児は、12日までの方は前半・13日以降の方は後半。 ※5歳児は、17日までの方は前半・18日以降の方は後半。

	4カ月児	10カ月児	1歳6カ月児	1歳6カ月児歯科	3歳児（内科・歯科）	5歳児
対象誕生日	令和7年5月	令和6年11月	令和6年2月	令和6年1月	令和4年6月	令和2年6月
とき	前半 9/18(木)	9/4(木)	9/2(火)	9/3(水)	9/11(木)	9/10(水)
			9/16(火)	9/17(水)	9/24(水)	9/25(木)
受付時間	12:50～13:50		12:50～13:30		12:50～13:50	12:45～13:30

要予約 出産前のパパママセミナー ▶定員

▶時間…13:30開始（13:15～受け付け） 各15(人・組)

	妊娠5～7カ月の妊婦	妊娠7～9カ月の妊婦とパートナー
とき	9/10(水)	9/13(土)
内容	歯科健診、栄養や乳房などの個別相談	沐浴体験、赤ちゃんとの生活をイメージしよう
申込期間	8/10(日)～9/9(火)	8/13(水)～9/12(金)

要予約 すくすく広場 ▶定員…各20組

▶時間…9:30開始（9:15～受け付け）

	2カ月児	5カ月児
対象誕生日	令和7年7月	令和7年4月
とき	9/19(金)	9/12(金)
内容	ベビーマッサージ、保護者の交流、子育て相談	離乳食の進め方、子育て相談
申込期間	8/19(火)～9/18(木)	8/12(火)～9/11(木)

健康



（独）国立病院機構新潟病院附属看護学校 公開講座

- ▶テーマ…噛むほどに心も体も元気になる 一噛む力、飲み込む力でおいしく生き生き生活
- ▶内容…噛む力・飲み込む力が身体的・精神的健康に与える影響について説明します。
- ▶とき…9月6日(土)11:00～11:30
※同日、学校祭（六光祭）も行います。
- ▶ところ…新潟病院附属看護学校（赤坂町3-52）

園（独）国立病院機構
新潟病院附属看護学校
TEL・FAX21-4866

市HP



認知症講話

園介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

柏崎市の高齢化率は35.7%（昨年5月末時点）で、約3人に1人が高齢者です。認知症は高齢になるほど発症率が高くなり、誰もがなる可能性があります。自分や大切な人のために、認知症の知識と対応方法を学びませんか。

- ▶講師…吉濱^{じゅん}淳さん（柏崎厚生病院（認知症患者医療センター）医師）
- ▶とき…8月26日(火)10:00～11:30
- ▶ところ…市役所1階多目的室
- ▶定員…60人（先着）
- ▶申し込み…直接または電話で市役所1階介護高齢課へ。二次元コードからも申し込みます。

申し込み



市HP



※受講者には「認知症サポーター養成講座修了者」としてオレンジバッジを授与します。

仲間と一緒に、やるなら今！ 健康経営®のきっかけづくりにおすすめ♪

申し込みは
こちらから



「健康づくり宣言」参加チーム大募集！

健康づくり宣言とは、個人が健康づくりの目標を決めて発表し、職場の仲間と応援し合いながら目標の達成を目指す取り組みです。

▶取り組み期間

9～10月の2カ月間

▶対象…市内にある企業・事業所の5人以上のグループ（有志、部署ごとの応募も可）

▶申し込み…8月20日(水)までに、申し込みフォーム・市ホームページ・ファクス・Eメール（企業・事業所名、担当者連絡先、参加予定人数を記入）で、健康推進課へ。

☎健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

✉kenko@

city.kashiwazaki.lg.jp

▶参加特典

●結果を健康推進課に報告すると全員に参加賞をプレゼント

●取り組み内容や結果が優秀な団体には記念品を贈呈

●さらに今年は、総合体育館やアクアパークで使える参加特典チケットもプレゼント（要申し込み）

健康づくりの目標例

- 毎日自宅で腹筋 50 回
- 20 時以降は間食しない
- 週 1 回休肝日を設ける
- 禁煙にチャレンジする など

昨年度の取り組み結果

昨年度は、製造業、介護施設、保育園、学校などさまざまな業種の 36 団体 42 チーム、678 人が参加。アンケートでは「次回も参加したい」という回答が 9 割と好評でした。

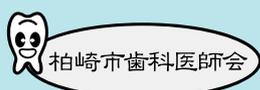
昨年度の取り組み▶



健康経営®が注目されています

健康経営®は、従業員の健康を経営的視点で考える取り組みです。人材確保や職場の活性化につながるとして、多くの企業が導入を進めています。働きやすい職場づくりの一環として、健康づくりに取り組んでみませんか？

歯の用心



健康寿命のキギは“かむ”にあり

☎健康推進課
TEL20-4213
FAX22-1077

「歯を食いしばる」という慣用語があります。辞書などでは「痛さ・悲しみ・悔しさなどをじっと我慢する」と説明されています。重いものを持ち上げるときなどにも使われますが、逆に言えば、歯がなければこれらの精神的・肉体的な能力は本当に落ちてしまうのでしょうか？

一つの例として、大谷選手をはじめ、日本人選手がアメリカのメジャーリーグで活躍するようになり、ニュースや中継でそ

の姿を目にすることが増えました。プレー中にガムをかんでいる選手や、プレーをしない監督までもが試合中ガムをかんでいる姿を見かけます。これはかむことで脳波が安定し、リラックス効果を得られるからなのです。さらに、かむという動作そのものが神経伝達を活性化させ、集中力や反応速度などにも大きく影響するとされています。つまり、歯がなかったり、適切にかめなかったりすると、

このような“プラスアルファ”の身体能力を引き出すことは不可能とも言えます。

今回はガムをかむことを推奨する話ではありません。かむ力を適切に維持することが、体全体の調和に大きく影響します。姿勢や体のバランスを保ち、さらに脳に刺激を与えることで精神的な安定やその長期的な維持にもつながります。適切に物がかめるということが全身に与える影響は、想像以上に大きいのです。

超高齢化社会に突入した現在、いわゆる「健康寿命」を伸ばすためには、しっかりかめる歯を長く残し、かめる状態を維持することが必要不可欠です。