

～乳幼児期の健康づくり～

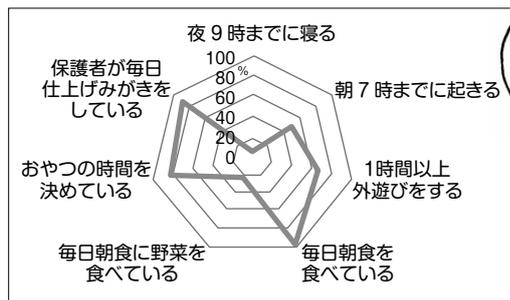
健康な生活習慣と親子のふれあいで、きずなを深め、丈夫なからだと豊かで安定したところをはぐくみましょう

市では、市民のみなさんとともに取り組む「健康なライフスタイルと健康なまちづくり」の実現に向け、平成30年3月に「出雲市健康のまちづくり基本計画」を策定しました。

乳幼児期の健康づくりでは、重点的な取組目標として、基本的な生活習慣の確立、親子の愛着形成に着目した取組の推進を掲げています。個人・家族で健康づくりをすすめていきましょう。

健康な生活習慣を身につけましょう

図1. 3歳児のよりよい生活習慣に近づいていますか？



ほとんどの子どもが、毎日朝食を食べているね。食事の内容にも気を配ると良いね。

毎日の仕上げみがきができていない家庭、おやつ時間を決めていない家庭が多いね。お菓子やジュースには、糖分・塩分・脂質が多く含まれているから、おやつの内容に気をつけたり、量が多くならないことも大事だよ。

夜寝るのが遅くなって、睡眠不足になっていないかな？夜9時までに寝るのが良いけれど、まずは、今より少しでも早く寝ることを心がけてみてね。

1日のリズムは、「早寝・早起き・朝ごはん」から！ ～食習慣の基礎を身につける大切な時期です～

朝食は、一日を生き生きと過ごすための大事なスイッチです。毎日、朝食をしっかりと食べて、元気な一日をスタートさせましょう。

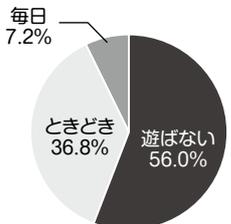
子どもは家族との食事から多くを学びます。家族と一緒に食べたり、お手伝いやクッキングなどの体験を通して、食事の楽しさや大切さを伝えていきましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせると バランスの良い食事になります

<p>副菜 (ビタミン・ミネラル) 野菜、海藻、きのこ 体調を整える!</p>		<p>主菜 (タンパク質) 魚・肉・卵・大豆製品 筋肉や血のもととなり、 体をつくる!</p>
<p>主食 (炭水化物) ごはん、パン、めん 体を動かすパワーの もとになる!</p>		<p>副菜 (ビタミン・ミネラル) 野菜、海藻、きのこ 体調を整える!</p>

メディア機器とうまくつきあっていきましょう

図2. ゲーム機器・スマートフォンなどで遊びますか？

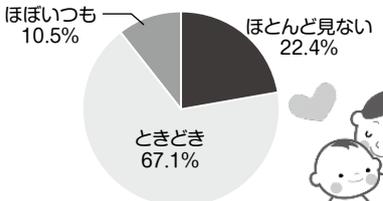


平成28年度出雲市3歳児健診

**子どもの心身の発達や安全を脅かす
メディア機器との長時間接触**

- 睡眠不足
- 体力・視力の低下
- 電磁波の影響
- メディア依存
- 暴力映像が与える影響
- 実体験不足
- 会話の減少・顔を見て話さない

図3. テレビを見ながら、またはスマートフォンなどを見たり使ったりしながら授乳をしますか？



平成28年度出雲市4か月児健診



赤ちゃんを見つめて語りかけてあげてください。0歳時期に育まれる心の安定は、子どもにとって親から与えられる一生の宝物です。

日本小児科医会や NPO 法人子どもとメディアなどによると、2歳まではメディア機器に接触させない方が良くとされています。乳幼児健診受診者の状況からは、メディア機器で毎日遊ぶ子どもは、1歳6か月児にも見られ、3歳児になると増加しています。ルールを決めて、親子ともにメディア機器を使わない時間を実践してみませんか。絵本を繰り返し楽しむ、全身を使ってしっかり遊ぶ、家族の会話を楽しむなど、ふれあいの時間をつくってみましょう。人とふれあいながらさまざまな経験をする事は、心と体を育み、生きていく土台になっていくでしょう。

12月3日～9日は障がい者週間です。



障がい者週間とは

障がい者週間は、「国民の間に広く障がい者福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が、社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めること」を目的として定められました。

国では、2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催をきっかけに、障がいの有無にかかわらず、すべての人がお互いを尊重し合い、共に生きる社会を実現することを目標に掲げ、「心のバリアフリー」を推進しています。

障がい者週間における公共施設の各種サービス

障がいのある人が公共施設を利用される際、障がい者手帳を提示することで、使用料の減免を受けることができます。一部の施設においては、障がい者週間の期間に、さらなるサービスを実施します。

なお、減免を受けることができる施設の一覧については、市のホームページに掲載しています。

出前講座を行っています

「心のバリアフリー」や障がい者差別解消法に関する出前講座を行っています。

手話の出前講座やあいサポート研修を組み合わせるなどご要望に応じて対応します。

ぜひご利用ください。



「ヘルプマーク」を見かけたら

「ヘルプマーク」は、援助や配慮を必要としていることを周囲の人に知らせるマークです。身につけている人を見かけたら、公共交通機関で席を譲る、困っておられるようであれば声をかけるなどの思いやりのある行動をお願いします。（聴覚障がいや内部障がいのある人、妊娠初期の人、難病や認知症の人など、外見からはわかりませんが援助や配慮を必要としている人も、身につけています。）



障がい者相談支援事業所(出雲市委託)

事業所名	所在地	電話番号	FAX番号
ハートピア出雲	武志町693-4	23-2720	23-2721
ふあっと	武志町693-1	25-0130	25-3401
さざなみ学園	神西沖町2534-2	31-9996	43-2256
光風園	湖陵町大池240-1	43-2101	43-2119
出雲サンホーム	神西沖町1315	43-7575	43-7577
かのん	神西沖町2476-1(ふたば内)	25-8811	43-1751
プレーゲ	灘分町613 (総合医療センター内 ひらた健康福祉センター1階)	62-2977	31-5977
太陽の里	斐川町名島90	72-9125	72-9122
そうゆう相談センター	斐川町学頭1625-27	72-7085	72-7201

障がいのある人の相談窓口

障がいのある人の日常生活や、日中の過ごし方についての困りごとは、相談支援事業所等へ相談することで、さまざまな福祉サービスに結び付けることができます。相談支援事業所は、必要に応じ関係機関と連携を取り、支援を行っています。

福祉推進課や各支所福祉担当課、または、左記の相談支援事業所にご相談ください。