

# ヘルシーナ 健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515  
あつみライフランド  
☎33-0386

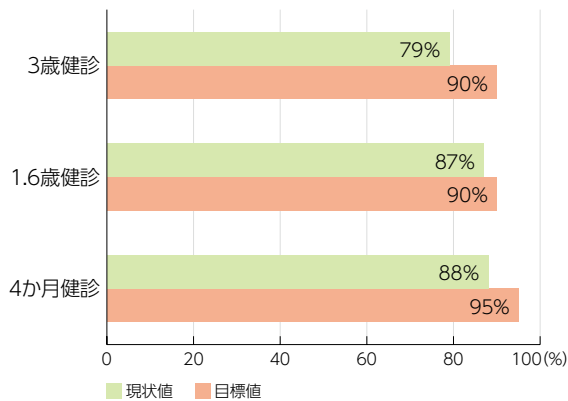
### 子育て支援型の乳幼児健診 保護者が来てよかったと思える 健診づくり

乳幼児健診は、お子さんの発育・発達を確認するだけでなく、子育て中の保護者を支援する役割も果たしています。田原市では、健康たはら21計画（中間評価改訂）の中で、「育児を楽しんでいる保護者の割合」が4カ月児健診95%、1歳6カ月児健診90%、3歳児健診90%になるよう目標を定めています。

下のグラフは、健診時の問診で育児を楽しんでいると思える保護者の割合を示すものです。8〜9割の保護者



■育児を楽しんでいる保護者の割合(%)



は育児を楽しんでいると思えていますが、お子さんの年齢が上がるにつれて割合が少なくなっています。これは、育児に負担を感じたり、体調不良などにより育児を楽しめないと感じたりする保護者が増えていることが原因として考えられます。だからこそ、乳幼児健診の場は、お子さんだけでなく保護者の悩みを解決し、安心できる場になればと考えます。

### ◆各種健診の時期と内容

#### ●4カ月児健診

首座りの具合や音への反応、皮膚の状態や先天性の病気がないかなどを確認します。医師の診察、保健師の問診



だけでなく、集団のお話では栄養士による離乳食の話や、図書館の事業であるブックスタートを行っています。特に、ブックスタートボランティアによる絵本の読み聞かせは、絵本に対する反応や関心を発見することで、保護者がお子さんの成長を感じることができる場面の一つになっています。

#### ●1歳6カ月児健診

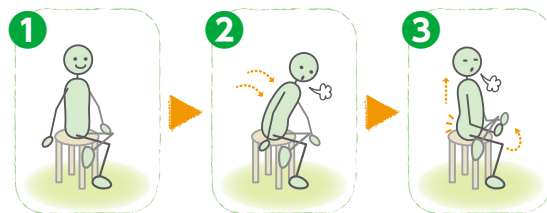
ひとり歩きができるか、小さいものをつかめるか、名前を呼ばれると振り向くか、単語ができてきているかなどを確認します。また、歯科医師による診察、歯科衛生士による歯みがきの仕方や希望者への赤染め、無料のフッ化物塗布を行っています。

## お手軽3分 フィットネス ⑩1

お尻まわりを伸ばして、  
骨盤を安定させよう!

お尻のストレッチは、体の土台でもある骨盤の柔軟性を保つことにつながります。1月号で紹介したおなかのストレッチと一緒に行ってみましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- ①イスに座り、左足首を右足の太ももに乗せる。
  - ②①の状態から、息を吐きながらゆっくり体を前に倒していく。
  - ③②の状態から、左足を両手で下から抱えて、息を吐きながら手前に引き寄せてお尻を伸ばす。
- ※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。