

### 母子保健推進員募集

お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようサポートする「母子保健推進員」を募集しています。

**対象** 市内在住で、子どもが好きな方  
**募集地域** 嘉数ハイツ、大謝名、伊佐、愛知

**任期** 委嘱日～令和4年3月までできる方(継続有り)

#### 活動内容

- ①市の母子保健事業でのお手伝い
- ②毎月の定例会出席など
- ③健診未受診者宅への訪問による受診勧奨
- ④こにちは赤ちゃん事業の訪問活動日
- ①②あわせて月1～3回程度(調整可)
- ③④はご自身の時間内で調整

**問** 保健相談センター ☎898-5583

### 『ウォーキングday』 ～みんなで歩いて脂肪燃焼～

「ダイエットを続けたい」「一人ではなかなか続かない」「体力をつけたい」と思っているあなた!! 私たち健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか?

**日時** 毎週月曜日 9:00～

**集合場所** いこいの市民パーク

管理事務所手前左側 東屋

**対象** 市内在住で、運動制限のない方

**内容** ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度(約4km)ウォーキング

※受付不要

※帽子、飲み物をご持参ください。

※荒天の場合は中止します。

**問** 保健相談センター ☎898-5583

### 4月健康カレンダー

母子関係の健診・教室 (場所:保健相談センター)		受付時間
乳児一般健診	26日(日)	9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6カ月健診	2日(木)	13:15～14:00
2歳児歯科検診	16日(木)	13:15～14:45
3歳児健診	15日(水)・22日(水)	13:15～14:00
ふたば母子健康相談	7日(火)・21日(火)	9:30～10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	27日(月)	13:30～
のびっこ親子教室	28日(火)	時間等は、お問い合わせください。
健康相談		受付時間
保健相談センター	毎週 火・水曜日(祝日を除く)	9:00～11:00
センター	毎週 月・火・金(祝日を除く)	13:00～15:00

### 一人ひとりができる感染症対策

～新型コロナウイルス感染症の予防にも有効です!!～

#### 👏手洗い・アルコールによる手指消毒

手指や口の中についている細菌やウイルスを除去するために有効な方法です。両者とも感染症予防の基本となっています。外出後の手洗いは一般的な感染症の予防のためにもおすすめします。アルコールによる手指消毒も有効です。

#### 👤咳エチケット

①他の人に向かって咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗う事等、心がけてください。

#### 🛏十分な睡眠(休養)と🍎バランスのとれた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう!!

#### 💧適度な湿度の保持と換気

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザや他感染症にかかりやすくなります。

加湿器等を利用し、十分な湿度(50～60%)に保つと効果的です。

適切な環境保持のため、こまめな換気を心がけましょう。

#### 👤人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際のマスク着用

高齢者や慢性疾患を持っている人・疲労気味・睡眠不足の人等は、できるだけ人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出される場合はマスクを着用し、人混みに入る時間はできるだけ短時間にしましょう。

※新型コロナウイルスへの対策は感染の拡がり方などにより、常時変わってきます。

最新の情報については、市のホームページをご覧ください。

**問** 保健相談センター ☎898-5583

### 令和2年4月からの幼児教育・保育無償化の手続きについて

令和2年4月より幼児教育・保育の無償化を希望する方は、令和2年3月末までに子育て支援課または入園予定園とおして申請手続きを行う必要があります。主な対象者は以下のとおりとなります。

**対象者** 保護者の共働き等、保育を必要とする事由があり、令和2年4月から以下の施設やサービスを利用する児童

①新制度に移行していない私立幼稚園  
(午前の幼児教育のみ利用の場合、保育を必要とする事由は不要です)

②認定こども園(1号認定で利用し、午後の預かり保育も利用する場合)

③新制度に移行した市立幼稚園・宜野湾市立幼稚園  
(午後の預かり保育も利用する場合)

④無償化対応の届出をしている認可外保育施設

⑤一時預かり事業、病児保育事業、ファミリーサポートセンター事業

※④と⑤の0歳児～2歳児クラス(平成29年4月2日以降に生まれた児童)については住民税非課税世帯のみが対象

※①②③を利用予定の場合、園へ申請書類の配布と回収をお願いしています。

※保育を必要とする事由としては、就労等に月64時間以上従事していることが要件となります。

**問** 子育て支援課 内線 176・178

### フィットネス教室

運動指導士と一緒に有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチをバランスよく行い、動ける身体づくりを目的に運動の基本を身につけていきます。

**日時** ①4/1(水)10:00～11:00 ②4/17(金)14:00～15:00

※当日受付、問診・血圧測定等を行いますので15分前までにお越しください。

**場所** 保健相談センター **対象** 市内在住で運動制限のない方

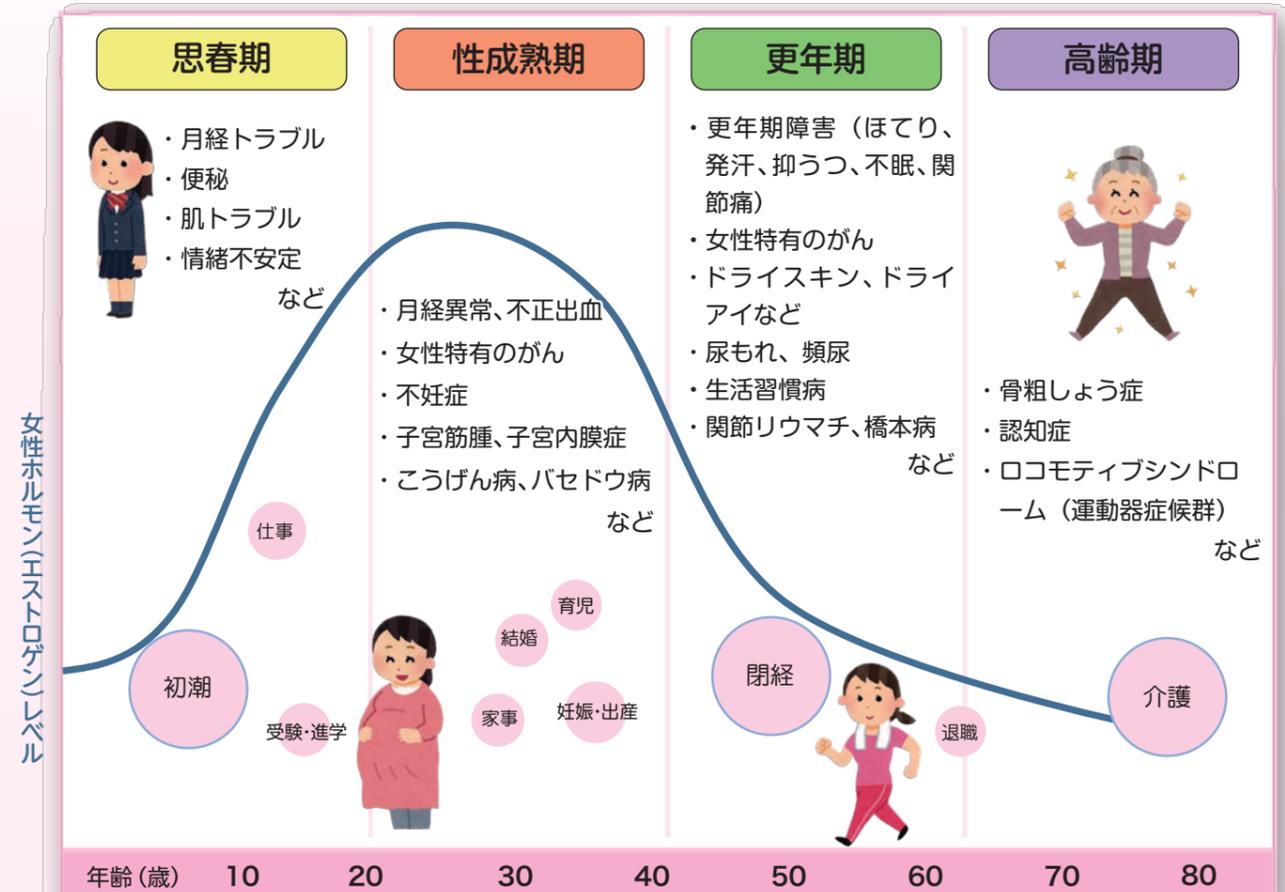
**持ち物** 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物 **参加費** 無料(当日受付)

**問** 保健相談センター ☎898-5583

健康増進課より  
お知らせ

『3月1日～8日』  
女性の  
健康週間

# ご存じですか? 女性ホルモンレベルの変化と かかりやすい病気



女性の体は、人生の出来事とともに変化が現れてきます。  
自分の体と心にどのような変化が起きているか、知ることから(健診)健康対策を始めましょう!

### \*3/15～21ごろの健康づくり週間\*

ストレスの変換力・自分流解消法を  
みつけましょう!

\*完璧を求めすぎない  
\*変えられるのは  
未来と自分

思考の転換で、心にゆとりを

発想の違いは、人生の過ごし方に大きく影響します

趣味を楽しむ  
カラオケで大きな  
声を出す

ジョギングや  
ウォーキング

深呼吸～  
ストレッチ

など…

**問** 保健相談センター ☎898-5583