

## 健康マイレージの提出はお済みですか？

令和4年度健康マイレージのポイントが貯まった方は、ポイントカードを提出してください。提出いただいた方には記念品をプレゼントします。

提出するポイントカードには、必ず氏名・住所・電話番号・生年月日をご記入ください。

### ■提出期限

3月31日(金)

※郵送の場合は当日消印有効。

### ■提出先

- ・健康増進課窓口
- ・各公民館



### 令和5年度より

#### 健康マイレージが変わります

しもつけ健康マイレージは、特定健診・がん検診などの受診率向上や、健康づくりの動機づけと運動習慣の定着の促進を目的とした取り組みです。

現在、Withコロナ時代に合わせ、感染症対策を実施しつつ事業を再開し始めていることから、令和5年度からはコロナ禍以前と同様に、健康に関する事業に参加することを必須ポイントとする形式で実施します。

### ■参加概要

3つのステップを達成すると申請できます。

#### ステップ1：健診を受けよう！

健康診査(特定健診、ヤング健診、人間ドック)やがん検診受診でスタンプをもらいましょう。

#### ステップ2：健康に関する事業に参加しよう！

市役所や公民館などで行われる事業に参加してスタンプをもらいましょう。

#### ステップ3：健康チャレンジ大作戦！

健康に良い生活習慣を始めましょう。

※感染拡大状況により、変更となることがあります。

※詳細は、広報しもつけ6月号に掲載します。

## 相談

### 育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳・離乳食に関しての相談をお受けします。

#### ■日時 4月20日(木)

午前9時30分～11時

※45分刻みでの予約制です。

#### ■場所 ゆうゆう館

#### ■相談員

保健師、助産師、管理栄養士

■持ち物 母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

#### ■申込期限 4月17日(月)

### 子育て巡回相談

#### 子育て支援センターつくし

#### ■日時 3月15日(水)

午前9時～11時

#### ■場所

子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

#### ■相談員

公認心理師、保育士



#### 子育て支援センターみるく

#### ■日時 3月20日(月)

午前9時～11時

#### ■場所

子育て支援センターみるく(わかば保育園内)

※「みるく」を初めて利用される方は、名札代200円がかかります(キャッシュレス決済のみ)。

#### ■相談員

臨床心理士、保育士

### 個別心理相談

妊娠、出産、乳幼児の子育てに不安や心配がある方を対象に、相談を実施しています。

妊娠中から乳幼児の子育てをする中で、次のようなことで気になったことはないでしょうか。少しでも気になることがあれば、ご予約のうえご相談ください。

- ・妊娠中や産後に気持ちが不安定になった
- ・育児が辛い
- ・子どもの発達について心配がある(ことばがゆっくり、動きが多いなど)

#### ■日時(要予約)

##### ①3月8日(水)

午前9時～10時、午前10時30分～11時30分

##### ②3月22日(水)

午後1時30分～2時30分、午後3時～4時

#### ■場所 市役所

#### ■相談員 公認心理師、臨床心理士

#### ■申込期限

①3月3日(金) ②3月17日(金)