

母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)

持ち物 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもあります)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))

※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。

※代理人の方が来所の場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類も必要です。

マ・パパ教室

(受付:午後1時15分～1時30分 場所:保健センター)

8月26日(土) 午後1時30分～ 3時30分	わくわくドキドキ沐浴体験 ママって大変! パパの妊婦体験 目からうろこ! 聞いて得するお話
--------------------------------------	---

対象 妊娠中期～後期ごろの妊婦・夫と家族

持ち物 母子健康手帳

※要事前申込。

乳 幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)

多少時間がかかります。

	対象	日
4か月児健診	平成29年4月生	8月29日(火)
10か月児健診	平成28年10月生	8月30日(水)
1歳6か月児健診	平成28年1月生	8月25日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成27年1月生	8月4日(金)
3歳6か月児健診	平成26年1月生	8月3日(木)

当日の午前10時に気象警報が発令されている場合は健診を中止します。

持ち物 母子健康手帳、質問票、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)

※3歳6か月児健診では尿検査・視力検査を行います。

よくかんで 食べましょう!

かむことの大切さ

普段の食事では、よくかんで食べていますか。よくかむことは、全身にいい効果がたくさんあります。

- ① 肥満を予防します
- ② 味覚を発達させます
- ③ 言葉の発音をはっきりさせます
- ④ 脳の発達をよくします
- ⑤ 歯の病気を予防します
- ⑥ がんを予防します
- ⑦ 胃腸が快適になります
- ⑧ 全力投球できます

よくかんで食べるための工夫

●食事を楽しく食べましょう

テレビを見ながら食事をするなど、食べることに集中しないと、かむ回数が少なくなります。食事をする環境と時間をゆったりと備えて、「おいしいね」と声をかけながら食事を楽しみましょう。



●かみ応えのある食品を選ぶ

根菜類、きのこ、海藻など繊維が多い食材を取り入れましょう。よくかまないと飲み込めないため、自然とかむ回数が増えます。

●材料の切り方と加熱時間の調節

少し大きめに切るようにし、加熱時間を調節して、かみごたえを出します。

●味付けは薄味にする

薄味にすることで、よく味を感じ取ろうとするため、かむ回数が増えます。食材そのものの味を楽しみましょう。

