

町では、出産・子育てする方を応援します！



みっしゅ



子育て世代包括支援センター 1月のスケジュール

子どもの健診の時間は、こどもホール等を利用できません。

●子どもの健診スケジュール

月 日	時 間	事 業
1月21日	11:00~15:00	2歳児歯科健診 (R5.4月生~R5.8月生)

運動

150分／週
を目標に運動
をしましょう。



体重

BMI（18以上25以下）
を維持しましょう。
※BMI…
体重(kg) ÷ 身長(m)²

睡眠

十分な睡眠時間
と休息を確保
しましょう。



喫煙・飲酒

過度の飲酒、
たばこは控え
ましょう。



栄養

暴飲暴食
を避け、
栄養バランスに
気をつけましょ。



プレコンセプションケアとは…

プレコンセプションケアとは、年齢や性別にかかわらず、誰もが将来のライフプランを考えながら日々の生活や健康と向き合うことです。健康増進だけでなく、将来の子どもたちの長期的な健康増進にもつながります。将来の妊娠・出産を希望しない方でも、性や妊娠・出産について正しい知識を持つことは自分や相手を守る為にも必要なことです。

メンタルヘルス

心の健康
を大切に
しましょう。



ライフプラン

性について正しい知識を身につけて、自分の生き方を考え
ましょう。

歯

むし歯予防、
歯周病のケア
をしましょう。



健康チェック

定期健診や
予防接種を
しましょう。



子育て支援センター「おひさまひろば」 1月のイベントスケジュール

●対象 未就園児と保護者

●申込方法 電話で申し込み

日 時	会 場	内 容
15日（9:30～11:30）	子育て支援センター	「年始め すくすく発育測定＆絵馬作り」
22日（10:00～11:30）	NODENアリーナ (能代市総合体育館)	「親子でリトミックを楽しもう！」 講師：工藤 絵里奈 氏
30日（10:00～11:30）	子育て支援センター	「おひるねアート・おすわりアート撮影会♪」 講師：おひるねアート認定講師 たかはし みき 氏

※平日9時から16時30分にかけて子育て支援センターを開放しています。

※おひさまひろばを開催している間は、子育て支援センターを利用できないことがありますので、事前にご確認ください。

※妊娠している方、すでにお子さまが就園されている方でも、お気軽にお申し込みください。

◆申し込み・問い合わせ先 子育て世代包括支援センター

子育て支援センター おひさまひろば

☎ 74-7758

☎ 74-7760