



# 保健だより

▶健康課 (はつらつセンター内) (☎63・2112) ▶子ども家庭センターはつらつ (☎63・5121)  
▶地域振興課 (☎75・3110) ▶地域振興課 (☎72・6336) ▶地域振興課 (☎322・3496)

## 家族でできる!

### デジタルメディアとの上手なつきあい方

「少しだけ」のつもりが、気づけば長時間スマホや動画をこどもに見せていたことはありませんか。これらのデジタルメディアは便利な反面、長時間の利用はこどもの生活リズムや心身の発達に影響を与えることがあります。特に乳幼児期は心と言葉を育む大切な時期です。家族でデジタルメディアとの付き合い方を考えましょう。

### デジタルメディアの見過ぎによるこどもへの影響

- 睡眠不足 ●視力低下
- 集中力やコミュニケーション力の低下
- 親子の会話やふれあいの減少
- 外遊びや体を動かす時間の減少 など



### 家庭で気を付けること

#### ①デジタルメディアを視聴しない

デジタルメディアの視聴時間は、短ければ短いほど良いです。どうしてもデジタルメディアに触れたい場合、1日に許容される範囲は、以下のとおりです。

- 2歳まで：できるだけ控えましょう
- 2歳以上：2時間以内（ゲーム時間は30分以内）

参照：日本小児科医会

#### ②寝る1時間前は画面を見ない

脳がリラックスできるように部屋を暗くして、絵本の読み聞かせなどを行いましょう。



#### ③こどもだけで見ない

親子で一緒に内容を共有して、コミュニケーションを取りながら見ましょう。

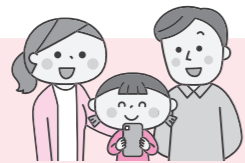
#### ④デジタルメディア以外の遊びを増やす

外遊び、絵本、家族との会話を大切にしましょう。



ルールを決めて上手に利用することが大切です。

保護者自身もデジタルメディアとの付き合い方を見直し、こどもたちが健やかに成長できる環境を整えていきましょう。



## 教室・相談のご案内

### プレママサロン(妊婦のつどい) 事前予約必要

妊婦が集い、交流するサロンです。  
**対象者** 妊婦とその家族(お子様連れの参加可能)  
**参加費** 無料  
**持参物** 母子健康手帳、お茶等  
**申込先** 子ども家庭センターはつらつ

電子申請で申し込みできます



開催日	時間・場所	内容
7/17(金)	10:00~11:30 (受付9:45~)	●出産前後に役立つ助産師によるミニ講座(呼吸法・沐浴・授乳等) ●管理栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー
8/26(水)	はつらつセンター	

### 自主トレーニング講習会 事前予約必要

**対象者** 40歳以上の市民で、介護保険認定を受けていない方  
 ※現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。

電子申請で申し込みできます



**受講料** 600円  
**申込先** 健康課(はつらつセンター内)、  
 揖保川総合支所

日時	場所
8/4(火) 9:15~11:45	揖保川総合支所
8/18(火) 13:15~15:45	はつらつセンター

### 自主トレフォローアップ講習会 事前予約不要

自主トレーニング機器の使い方に自信がない方、もう一度正しい使い方を知りたい方のためにフォローアップ講習会を開催します!(一度運動を諦めてしまった方も大歓迎!)

**対象者** 自主トレーニング講習会受講済みの方  
**受講料** 無料

日時	場所
8/24(月) 9:30~11:30	揖保川総合支所
8/26(水) 9:30~11:30	はつらつセンター

### 健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

**とき** 平日(月~金) 9:00~17:00  
**ところ** 健康課

### 救急安心センターひょうご

24時間365日対応。急な病気やけがで受診可能な病院が分からないときや救急車を呼ぶか迷ったとき

**電話番号** #7119 つながらない場合は078・331・7119  
**相談時間** 24時間365日



## 脳の健康度(ブレインパフォーマンス)をチェックして認知症を予防しよう!

認知症の予防には「記憶する」「考える」「判断する」など、脳の健康度(ブレインパフォーマンス)の維持向上を意識することが大切です。

ご自身のスマートフォンやタブレット、パソコンを使ってトランプゲームをしながら気軽に脳の健康度(ブレインパフォーマンス)をチェックすることができます。

チェックにかかる時間は15分程度で、結果はその場で確認できます。

**費用** 無料

### 申請方法 ①メールで申請

- ①「脳の健康度チェック」希望、②氏名、③生年月日、④電話番号を明記し、地域包括支援課にメールしてください。

☞ [chiikihokatsushien@city.tatsuno.lg.jp](mailto:chiikihokatsushien@city.tatsuno.lg.jp)

### ②電子申請

右の二次元コードから入力フォームにアクセスし、必要事項を入力してください。➡



**実施方法** 受付完了後、地域包括支援課からスマートフォンなどに脳の健康度チェックのURLを送信します。送信されたURLにアクセスし、チェックしてください。

▶地域包括支援課(☎64・3125)



## いきいき百歳体操を始めませんか? ~みんなで取り組み、筋力アップ!~



市では、いきいき百歳体操を推進しています。現在市内で140グループ、約2,000の方がいきいき百歳体操に取り組んでいます。

### いきいき百歳体操とは?

おおむね65歳以上の方を対象に、手足に200グラム程度の重りを付け、DVDを見ながら普段着で椅子に座って、ゆっくりと行う体操です。多くのグループが地域の公民館や集会所等集い、毎週体操に取り組んでいます。仲間と一緒に体操を継続することでさまざまな介護予防の効果が期待できます。

### いきいき百歳体操の効果

- 1 筋力・バランス力の維持・向上による転倒予防
- 2 フレイル予防(※加齢に伴う心身活力の低下状態)
- 3 参加者同士の交流や仲間づくりによる閉じこもり予防
- 4 認知症予防

### いきいき百歳体操を始めたい方へ

多くの方にいきいき百歳体操に取り組んでいただけるよう、地域包括支援課では次のような支援を行っています。

#### 既存グループへの体操参加

お住まいの近くのグループや、お住まいの地区を越えて参加できるグループを紹介します。

#### 新しいグループでの体操実施

体操を希望する団体(4人以上)に保健師や看護師が重りを持って伺い、体操の指導を行います。その後も体操を継続していただけるよう、希望に応じて体操や健康に関する講座を実施します。まずは、地域包括支援課へご相談ください。

### 申込・問い合わせ先

地域包括支援課(☎64・3125)

### 「いきいき元気賞」について

いきいき百歳体操を継続し、体操の記録をする貯筋通帳を満了した方に、いきいき元気賞を授与しています。関連情報は25ページをご覧ください。



いきいき百歳体操の様子