

	催し名・申し込み	とき・ところ	内容 (対象は市内在住の人に限り)
妊婦	パパママ教室 ①9/5(木)～29(日) ②9/5(木)～10/6(日)に、市ホームページで  ID:1002386	①2(水)②9(水) 9:30～11:30 総合保健医療センター	出産に向けての心と体の変化や育児について学ぶ 対定 妊娠6か月(20週)以降のママとパパになる人(1人でも可)・各13組(先着順) 持 母子健康手帳 ※②は教室終了後にお薬相談会有り(希望者のみ)
	日曜パパママ教室 9/5(木)～10/1(火)に、市ホームページで  ID:1002387	6(日)10:00～11:50 総合保健医療センター	パパとしての役割や、夫婦で赤ちゃんを迎えるために必要なことを学ぶ 対定 妊娠7か月(24週)以降の初めてママとパパになる人(夫婦で参加)・40組(先着順) 持 母子健康手帳
乳幼児	モグモグごっくん教室 ①9/5(木)～10/20(日) ②9/5(木)～10/27(日)に、市ホームページで  ID:1030074	①22(火)②29(火) 9:45～11:30 総合保健医療センター	生活リズム・離乳食・口のケア・食べさせ方などを学ぶ 対定 4～6か月児(第1子)の保護者・各30組(先着順) 持 母子健康手帳、バスタオル
	カミカミ歯っぴー教室 9/5(木)～10/14(祝)に、市ホームページで  ID:1030090	16(水)9:45～11:30 総合保健医療センター	生活のこと・離乳食・口のケア・食べさせ方などを学ぶ 対定 8～11か月児(第1子)の保護者・25組(先着順) 持 母子健康手帳
	乳幼児健康相談 随時、電話で	①11(金)②25(金) 9:30～11:00 総合保健医療センター	乳幼児の発育発達・言葉・離乳食・授乳・口のケア・食べさせ方などの相談 持 母子健康手帳、バスタオル

対 対象 **定** 定員 **持** 持ち物

健康増進普及月間!! 健康都市春日井!!



かすがい

起

承

転

結

No.23

市長石黒直樹

日ごとに秋風が心地よい時節となる9月。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

厚生労働省では、毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」とし、健康増進に関する普及啓発を行っています。

これは、生活習慣病について、運動不足や食生活などの生活習慣の改善の重要性についての理解を深めていただきたいというものです。普段から規則正しい生活やバランスのとれた食生活を心がけることは、健康づくりのために重要です。

そして、春日井市では、毎年9月の第1日曜日を「健康の日」と定めており、9月9日の「救急の日」と合わせて、市民の皆様健康

づくりと救命活動への理解を深めていただくため、毎年9月に「健康救急フェスティバル」を開催しています。

人生100年時代と言われる長寿社会を迎え、いつまでも健やかで心豊かに幸せを感じながら、住み慣れた地域で元気に過ごしたいという思いは、私たち誰しもの願いです。

子どもから高齢者まですべての市民が健康に関心を持って健康づくりに努めることが、健康寿命を伸ばすことにもつながります。また、市民一人ひとりが、健康でいきがいを持ち、生涯にわたりいきいきと活躍することにより、明るく活力ある「健康都市春日井」の実現をめざしてまいります。

健康都市宣言(平成22年2月27日)

健康はひとつの財産であり、幸せの原点であります。

心身ともに健康であることは、市民共通の強い願いであり、いきいきとした活力のあるまちづくりのうえで最も大切なことであります。

私たち春日井市民は、一人ひとりが健康の輪を広げ、健康で明るく活力ある都市・春日井を築くため、ここに「健康都市」を宣言します。

- 1 スポーツやレクリエーションを通じて、健全なところからだをつくりましょう
- 1 市民一人ひとりが調和のとれた健康で明るい家庭をつくりましょう
- 1 健康づくり・体力づくりを地域にひろめ、健康で明るいまちをつくりましょう