

健康 親子で健康チェック



乳幼児健診や地域の子育て支援の場で、保護者の方も健康チェックができます。
お子さんと一緒にご自身の健康もふりかえってみませんか。

ママ・パパ健康チェック



4か月児健診の場で、骨密度測定や野菜摂取量チェック・むし歯菌チェックなどを行えます。
30秒～1分程度で簡単にできるので、健診の帰りにぜひお立ち寄りください。

はじめての歯ぴか教室



地域子育て支援拠点「のんびりりんこ」などで行っている教室です。お子さんの歯みがきレッスンや離乳食実演の合間にママ・パパ向けのむし歯菌チェックも行っています。



詳細は▶

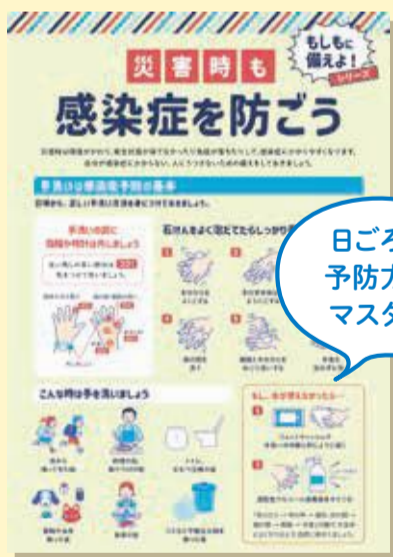
健康 日ごろから「もしも」に備えよう！ 災害時も健康づくり

詳しい内容は
区ウェブページで



台風、地震など、いつ起こるかかわからない「もしも」の時に備えましょう。
災害発生時には命を守る行動が最優先されますが、そのあとに見落とされがちな「健康を守る」対策について、普段からできることを、保健師・栄養士・歯科衛生士がまとめました。

● 感染症予防 ●



日ごろから
予防方法を
マスター!!

● 食事 ●



ローリング
ストックが
おすすめ!!
(簡単レシピつき)

● お口のケア ●



水や食料品に加え、
「お口のケア用品」の
備蓄も!!

ウォーキングで 元気いっぱいになる!

中区の見どころがたくさんつまった
ウォーキングコースを8コース紹介!



ガイドブック配布中!
ダウンロードも
できます



