



5歳児健診がはじまります！



日高町では、平成30年度から5歳児健診を実施します。対象の方には、健診時期が近づきましたら個別にご案内いたします。

5歳ってどんな時期？

5歳児は運動機能がどんどん発達し細かな動きもできるようになるため、食事、着替え、トイレなどの生活習慣がほぼ確立していきます。また、人の気持ちを理解する・自分の気持ちをコントロールするなどの力も発達し、集団の場での適応力が身につけてきます。

なぜ5歳児健診が必要な？

日高町では4か月から3歳までの乳幼児健診を実施してきました。しかし、就学の前後に学習面や対人面について心配を抱えているお子さん・保護者からの相談もあることから、3歳から就学までの間の相談の機会として、5歳児健診を開始します。

日高町の5歳児健診は、

- ①就学に向けて、子ども自身と保護者・関係機関などが準備を行えるようにすること
 - ②子育てに悩んでいる・困っている保護者が孤立しないよう、育児支援の機会とすること
- 以上の2点を目的に実施します。

どんな健診をするの？

5歳児健診は2部構成になっています。子どもの運動機能や社会性がどのように育っているのかを、保護者と一緒に確認します。

事前問診

5歳児健診当日は、混み合うことが予測されます。そのため、健診の2週間前に保健師による身体測定・視力測定・事前問診を実施します。

5歳児健診

当日は、以下の各ブースを回っていただきます。

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| ①集団遊び | 保育士が声かけし、受診している子ども全員で楽しく遊びます。 |
| ②教育委員会からのお話 | 指導主事から保護者の皆さまに、就学についてお話をします。 |
| ③内科診察 | 小児科医による診察を受けます。 |
| ④心理相談 | 臨床発達心理士とお話をします。 |
| ⑤教育相談 | 就学に向けて気になること・心配なことについて相談ができます。 |
| ⑥栄養相談 | 食生活について相談できます。 |
| ⑦歯科相談 | 歯やブラッシングの方法について相談できます。 |
| ⑧事後相談 | 健診結果について、保健師と確認をします。 |

健診当日は、お子さんが緊張して普段できることができなくなってしまうこともあります。そのため、健診前には、保健師が各保育所・幼稚園に出向き、お子さんの活動の様子を見させていただきます。保護者の皆さまにも、問診やアンケートで普段の様子をお聞きします。

対象児は？

平成30年4月2日から平成31年4月1の間に5歳のお誕生日を迎える子（年中児）が対象です。
門別地区は、6月、8月、10月、12月、2月に実施します。
日高地区は、6月、12月に実施します。（人数が少ない場合は年1回の実施となります。）

◆お問い合わせ先◆

日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571
日高総合支所 地域住民課 電話 01457-6-3173

門別とねっこ館 運動指導室 第1期レッスン参加者募集

	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
水曜日 4月4日～	11:00～12:00 体引き締めダイエット 全身の筋肉を鍛え太りにくい体づくりをしましょう！ 定員35名	19:00～20:00 パンチキックEX 格闘技系エクササイズです。ストレス発散にも効果有り！！ 定員25名	
	木曜日 4月5日～	11:00～12:00 ソフトパンチキックEX 簡単なパンチとキックを組み合わせて脂肪を燃焼させましょう！ 定員25名	
金曜日 4月6日～		11:00～12:00 曜日変更 チェアピクス イスに座って体をほぐしたり、音楽に合わせてゆっくり体を動かすエクササイズです。 定員30名	13:00～14:00 痛み調整エクササイズ 『肩が痛い』『腰が痛い』等を改善させるためにストレッチや姿勢改善トレーニングをします。 定員30名
	11:00～12:00 曜日変更 脂肪燃焼エアロ エアロピクスが初めての方でも気軽に参加できる、痩せるためのエアロピクスです。 定員25名	13:00～13:45 アクアエクササイズ 水の中で音楽に合わせて体を動かしてみよう。(ダンベル等を使う事有) 定員20名	

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 500円／1種類(各11回)

【スポーツ保険料】 65歳未満－1,890円 65歳以上－1,240円

(平成31年3月末まで有効)

※有料レッスン・無料レッスンにかかわらず、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。
とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。

【実施場所】 門別とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 3月22日(木)～ 随時

【申込先】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571(土・日曜日は除きます)
門別とねっこ館 運動指導室 電話 01456-2-2221(月曜日は除きます)

～運動指導室より～

●新年度がスタートしますね！

今年こそは『体を動かさないと・・・』と思っている方々もたくさんいらっしゃるかと思います。

ですが、思っているも自信がなかったり、不登であったりすると思いますが、とねっこ館では体験や見学も可能になっておりますので、興味のあるレッスンを一度見に来てみてくださいね！

スタッフ全員で心よりお待ちしております。