



ポイントをためながら運動不足を解消

「はなまき健康ポイント事業」が始まります

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)

市では、市民の皆さんの運動の習慣化を目指した取り組みとして「はなまき健康ポイント事業」を開始します。スマートフォンのアプリを利用して、1日の歩数などに応じてポイントをため、期間内に300ポイント以上を獲得した人の中から、抽選で300人に電子マネー3,000円分と交換できる電子ギフトを差し上げます。

■対象

20歳以上の市民

■期間

第1期…9月1日(木)～11月30日(水)

第2期…12月1日(木)～令和5年2月28日(火)

※アプリのダウンロードは8月15日(月)から可能です。詳しくは市ホームページ(https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kenko_iryō_fukushi/oshirase/1016945.html)をご覧ください



■参加の流れ



アプリの操作方法説明会を行います

■期日 8月19日(金)

■時間 午前11時～午後3時

■場所 イトーヨーカドー花巻店2階
 情報発信センター「ぷらっと花巻」



妊娠前から子育てまで 子育て世代包括支援センターに ご相談ください

直通ダイヤル☎41-3500(よい産後まるまる)



市では、妊娠から出産、子育てまで切れ目なくサポートするため、健康づくり課(保健センター内)に「子育て世代包括支援センター」を開設しています。保健師や助産師などがお話を伺い、相談内容に応じたアドバイスやサービスの

情報提供を行います。

「ちょっと気になること」や「なんとなく心配なこと」など、どんな相談事でも、まずはお気軽にご相談ください。



妊娠前

将来、妊娠を望んでいる人や妊娠に関する悩みを抱えている人に対し▶月経周期の確認▶基礎体温の測り方▶食生活のポイントなどをアドバイスします。

どんな相談ができるの？

- ・生理不順だけど今からできることは？
- ・妊娠しやすい体質に改善するためには？
- ・不妊治療ができる病院を知りたい など…



妊娠期

母子健康手帳交付の際にお話を伺い、困り事や悩みのある人には継続してサポートします。希望者には栄養士による栄養相談も行います。

どんな相談ができるの？

- ・初めての妊娠・出産で不安
- ・つわりで思うように食事が摂れない
- ・思わぬ妊娠で戸惑っている など…



出産前後

初産婦には出産前に体調の確認や不安なことがないか電話で伺います。出産後は保健師や助産師が家庭を訪問し、母子の体調確認や育児の相談に応じます。

どんな相談ができるの？

- ・出産に向けてどんな物を準備したらいいの？
- ・赤ちゃんが泣いてばかりでどうしたらいいの？
- ・母乳やミルクは足りている？ など…



育児期

乳幼児健診のほか、子育てについての困り事などの相談に応じます。必要に応じてサービスを紹介したり、関係機関とともにサポートしたりします。

どんな相談ができるの？

- ・子どもの成長・発達に心配
- ・上の子の赤ちゃん返りが大変
- ・子育てがしんどい など…

＊市では上記支援のほか、産後デイサービス・産後訪問相談や、妊産婦同士の交流・育児相談などを行うため、「産後ケア事業」「産前・産後サポート事業」をNPO法人まんまるママいわてに委託し実施しています。詳しくは、広報はなまき4月15日号や市ホームページ(https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kosodate_kyoiku/ninshin_syussan/1001729.html)に掲載しています

