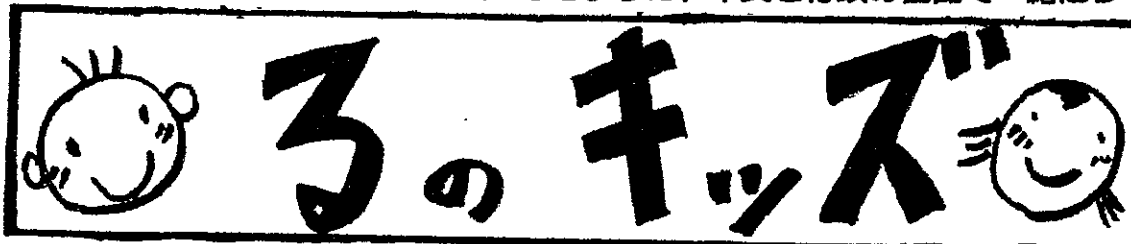


皆さん！知っていますか？「めざせ健康あきる野21」

「ふれあい いきがい 元気なまち」を目標に

あきる野市のみんなが元気になるように、市民と行政の協働で一緒につくった計画です！



第11号
めざせ健康
あきる野計画

めざせ健康あきる野21の子育て世代グループです。
あきる野市健康課と協働で取り組んでいます。

「安心して子育てができる」をめざして・・・

めざせ健康あきる野21では、その実現のために次の2つの柱を掲げています。

「あきる野市の歴史・文化・自然を土壤に、

- ① 親子で健康を育む生活習慣を作る
- ② つながる子育てができる

あきる野市のキッズでは、「安心して子育て」のヒントとして、いろいろな子育て情報をお伝えしていきます。

前号で「めざせ健康あきる野21」計画の中の取り組みの一つ「妊娠期から親となる心の準備をし、子育てを夫婦で協働するにはどうしたらいい？」をご紹介しました。

みなさんの妊娠期はどうでしたか？いろいろな出来事があったと思います。

そこで今号では「妊娠期、みなさんどうでした？」のテーマでエピソードを集めてみました。さてさて、どんなエピソードがあつまったでしょうか・・・



ある20代ママ

出産2週間前、お腹をほこほこ蹴られて、痛くて痛くて...本当によく動く赤ちゃんでした。右から左へお腹を蹴りながら移動するので、お腹が波打ってエイリアンの様。自分で見ている「気持ち悪い」って本当に思うほど、くねくね波打ちました。旦那に、「ちょっと見て」と見せるとやっぱり、「うわぁ！気持ちわりー。」とびっくりされました。しかし、痛かった・・・。



ある20代ママ

出産は冬でした。けれど、毎日が妊娠してから暑くて暑くて。新陳代謝が良くて、汗がだらだら...。冬なのに、寝汗がすごかったな。コートも一度も使わなかった！そういえば、妊娠中は髪の毛が抜けにくい。(ホルモンの影響で)。出産後、すごく抜けました。



ある30代パパ

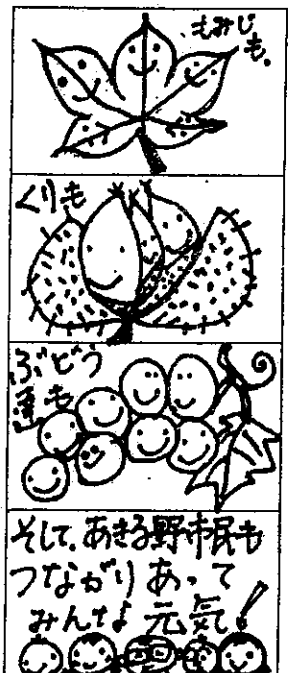
出産すると子ども中心の生活になってしまうので妊娠中にやりたいことをしようと思った。ラーメン屋さんに行ったり、高級なレストランで食事したり・・・。結構、いい思い出になるのでお勧めです！



ある30代ママ

お腹が大きくなると自由に身動きが出来なくて・・・。スタスタと歩いている女性をみて羨ましく思いました。

4コママンガ「けんこう君」



ある30代ママ

出産のビデオを見て、とてもリアルだったので不安だった。でも、「自分しかこの子を生むことが出来ない」と自身に気をいれました。

あきる野市のキッズでは子育て情報を募集しています。「こんな遊び場がある」「ここではこんなつながりが持てる」などの情報がありましたらお声かけ下さい！

子育てチームでは「ふれあい広場」の企画や

「安心して子育てができるような場づくり」の企画など行っています。皆様のご参加お待ちしております。

ミーティング日程 10月13日(水)・11月22日(月)・12月17日(金) あきる野保健相談所 10時

子育て世代が「安心して子育てができる」に向け「つながる子育て」を目標としています。「つながる子育てをするには？」数あるヒントは次号以降、徐々に紹介するぞ！

つながる子育て ~ぶどうのように~

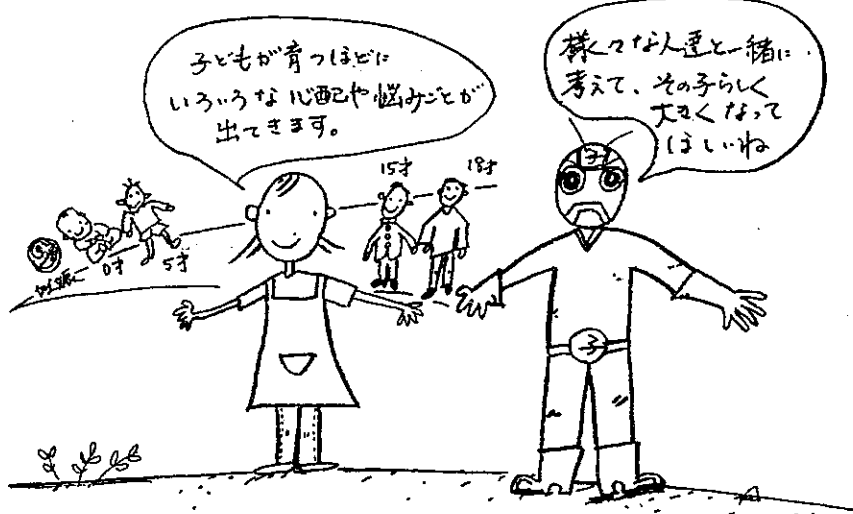


今回は【親子】

- 1 妊娠期から胎となる心の準備をし、子育てを夫婦で協働しよう
- 2 子どもの成長・発達を確認する場を持ち、子どもの個性を受けとめ子どもにあったかわりをしよう
- 3 親子でふれあう食卓の回数が増えるようにしよう
- 4 身近に子育てをする仲間や地域の人とふれあう場をとろう
- 5 相談先を持ち、まだ子育て支援サービスを活用できるようにしよう
- 6 子どもが安全でまだ豊かな遊びのできる環境づくりを進めよう
- 7 家庭で・給食で・外食での食卓に地域でとれた食材の利用を進めよう
- 8 子育て世代と子育てをサポートする人々が、お互いの経験の違いを理解し、お互い役割を持ち、励みあう子育てをしよう
- 9 子育てに隣り合うグループや各機関のネットワークを広げよう
- 10 医療との結びつきを持ち、安心した医療体制を持つようしよう
- 11 働くパパ・ママがつながる子育てができるようにしよう



人ってみな同じ？あなたの子どもはどんな子？



市民の取り組み

- ・(家族で)
- ・日頃からからだや心の状況をつかみましょう
- ・乳幼児健康診査を受けましょう
- ・問題が心配される時や対応に困った時は早めに相談をしましょう



行政の取り組み

- ・乳幼児健康診査事業が子育てで不安が軽減され「受けてよかった」と思えるものにしていきます(健診お知らせ文書やアンケートの内容を検討)
- ・健診の結果等から必要な医療への橋渡しをします。(精密検査受診票や紹介状の発行)
- ・子どもの発達や行動、子育ての悩みなどを相談事業やグループ活動で支援していきます(発達健診、経過観察健診、心理相談、心理経過観察グループ、育児相談、電話相談等)
- ・必要に応じ子ども家庭支援センターや児童相談所と連携を図り虐待予防に努めます
- ・3歳児健診以降の子どもの問題を対応する場について検討を進めます



市民・関係機関・行政の協働

- ・保育園、幼稚園、学校等で把握した子どもの健康に関する状況を保護者と共有します
- ・乳幼児健診や育児相談事業のあり方を検討したり、市民ボランティアとして参加します
- ・困った様子が見受けられる時には相談することをすすめたり、関係機関に連絡をします

※「めざせ健康あきる野21」の詳しい計画書は情報公開コーナー(市役所4階)、各図書館においてあります。また、市のホームページでも掲載中

「あきる野市ホームページ(<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>)内の検索欄に「健康増進計画」を入力してください。」

連絡先 あきる野市健康福祉部健康課
 子育て世代市民ボランティアチーム 担当 岡村・萩原・安國
 TEL 558-5091 (直通) FAX 558-3207