

健康 ワンポイント アドバイス



5月から5歳児健康診査がスタート

5歳児健康診査は、医師や保健師、心理相談員などが、お子さんの体の発育・発達や、集団生活の中で「得意なこと」「苦手なこと」を保護者と一緒に確認する健診です。

対象者は

市内に住所があり、令和8年4月2日以降に5歳になるお子さんです。対象者には案内が届きます。

5歳児健康診査では何をしますの？

健診では、体や心の育ち、運動や言葉の発達、生活リズムや食事、歯や口の健康、保育所・幼稚園での過ごし方、就学に向けて心配な事などを確認します。

どんなことを相談すれば良い？

お子さんの様子について

- 集団生活で苦手なことがある(食事、遊び、睡眠、新しい場所が苦手)
- 落ち着きがない

- 言葉が不明瞭で、相手にうまく伝わらない など

子育ての悩みや不安について

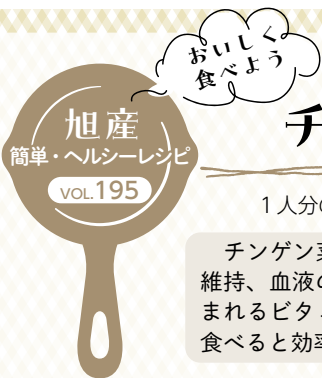
- 保育所・幼稚園での生活で心配な事
- 小学校入学へ向けた準備 など



「発達が遅れていると言われるのでは」と心配な人へ

5歳児健康診査は、病気や障がいを特定する場ではありません。小学校という新しい環境へ進む前に、お子さんの「得意」「苦手」を整理し、これからの生活を安心して楽しく送れるように、一緒に考える場です。

【こども家庭課母子保健班】



チンゲン菜の中華炒め

1人分の栄養価 エネルギー69kcal、食塩相当量0.7g

チンゲン菜に豊富に含まれているカルシウムは、骨の成長や維持、血液の凝固、神経の安定に必要な栄養素です。卵黄に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収率を高めるため、一緒に食べると効率的です。



材料(4人分)

- チンゲン菜……………1株(100g)
- ニンジン……………1/2本
- シメジ……………1/4株(50g)
- ごま油……………小さじ2
- 卵……………2個
- 酒……………大さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①チンゲン菜は3cm幅に切り、ニンジンは皮をむいて細切りにし、シメジは石づきを取って小房に分けておく。
- ②熱したフライパンにごま油をひいて、①を炒める。
- ③全体的にしんなりしたら端に寄せ、溶いた卵を入れて中火で炒める。
- ④酒、鶏がらスープの素、しょうゆを加え、全体を混ぜながら炒めたら、皿に盛り付けて完成。

岡旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)

あなたの「とっておきの一枚」



キラリ旭

写真大募集!

市内で撮影したあなたの「とっておきの一枚」を募集します。くわしい内容は、市ホームページで確認してください。

どんな写真を送ればいいのか?

- 風景
 - イベント・行事
 - 季節感が分かるもの
 - 日常の一コマ
- など



くわしくはこちらから

