

福祉タクシー利用券を交付します

市は、高齢者や障がい者などの社会参加の促進を目的に、福祉タクシー利用券を交付しています。対象者は交付会場で申請してください。交付日以降は市役所福祉課(西館1階)で随時お渡しします。御前崎・白羽地区の人は御前崎支所でも受け取ることができます。

対象者

令和4年4月1日現在、市内に住所があり、次のいずれかに該当する人

- ・満75歳以上の人
- ・要介護または要支援の認定を受けている人
- ・障害者手帳(身体1級～3級、療育、精神)をお持ちの人

※次の方は対象外となります。

- ①自動車の運転免許証を持っている人
- ②市税などに滞納がある人
- ③特別養護老人ホームに入所している人

持ち物

対象者と代理人の本人確認ができるもの(保険証、障害者手帳、運転経歴証明書など)

※診察券は本人確認できるものとはなりません。

対象地区	日程	時間	会場
新野地区	3月17日(木)	9:00～11:30	新野地区センター
高松地区	17日(木)	13:30～16:00	高松地区センター
御前崎地区	18日(金)	9:00～12:00	御前崎文化会館
白羽地区	18日(金)	13:00～16:00	
佐倉地区	22日(火)	9:00～11:30	佐倉地区センター
比木地区	22日(火)	13:30～16:00	比木地区センター
池新田地区 (東町・本町・早苗町)	23日(水)	9:00～12:00	市民会館
池新田地区 (中町・大山)	23日(水)	13:00～16:00	
朝比奈地区	24日(木)	9:00～12:00	朝比奈地区センター

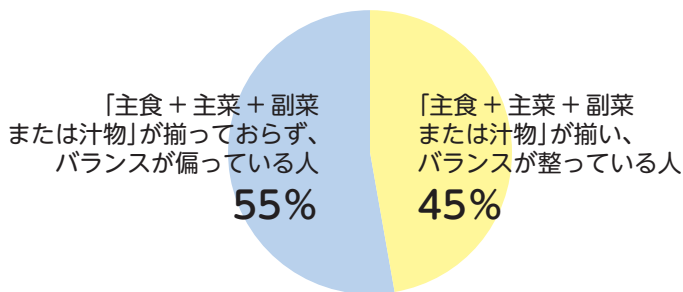
照 会 福祉課 ☎0537⑤1121

1歳6カ月児健康診査アンケートの結果について



朝食は1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。しかし、朝はバタバタして子どもに朝食をしっかり食べさせることができているという声を聞きます。そこで今回、離乳食から幼児食に移行し、これから生活リズムを整えていく1歳6カ月児を対象にアンケート調査を実施しました。

食事バランスが偏っている人が多いということが判明



※主食…白米、パンなど
主菜…肉、魚などのメインの料理
副菜…野菜や海藻などのおかず

朝食の「食事バランス」が整っている子どもと、偏っている子どもの「生活リズム」には違いが見られた

食事バランスが整っていない子どもの中では、起床時間が7:30以降、就寝時間が21:30以降になる子どもの割合が多いということがわかりました。

食事 バランス	起床時間		就寝時間	
	～7:00	7:30～	～21:00	21:30～
整っている	90%	10%	82%	18%
偏っている	79%	21%	71%	29%

早く寝ると目覚めも良く、朝食を食べやすくなります。また、午前中にたっぷり遊ぶことで、昼食はお腹が空いた状態で食べ、疲れて眠くなりお昼寝をするといった生活リズムが整っていきます。

1歳6カ月頃の子どもの理想的な夜間の睡眠時間は、約10時間といわれています。20時30分までに布団に入り、21時までに寝て、遅くとも7時までには起きるようにしましょう。

栄養バランスの良い食事を取ることができると、どんな良いことがあるのか

栄養バランスが良いとされる「主食、主菜、副菜」を組み合わせた食事を取る回数が多い人は、栄養素の不足が少ないということが報告されています。バランスの良い食事を取ることは、病気のリスクの低下や長寿にも関係していると考えられています。幼い頃から食習慣を整えていくことは大切なことです。

照 会 こども未来課 ☎0537⑤6666