

母子健康手帳交付のための 妊娠届出方法が変わります

母子保健法施行規則の改正に伴い、妊娠の届け出の際に、妊婦さんご自身のマイナンバー（個人番号）の確認と本人確認が必要となりました。



母子健康手帳は、お母さんとお子さんの健康管理に必要なものです。出産予定日が分かったら、健康増進課または各総合支所に妊娠届出書を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。

- 届出に必要なもの
- ・医療機関が発行した妊娠届出書
- ・マイナンバー（個人番号）カード
- ※マイナンバーカードがない場合は通知カード＋写真つき身分証明書（例）運転免許証等

体調不良やお仕事の都合により代理人の方が届け出をされる場合は、委任状と妊婦さん自身のマイナンバーカードまたは通知カード、代理人の方の身分が確認できる書類（運転免許証等）が必要となります。

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504

しゅちよる？ やちよる？ 健康づくり！
「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に！ 42



「見た目年齢」を意識しよう！

あなたは実年齢よりも若く見られますか？それとも老けて見られますか？南デンマーク大学のクリステンセン教授らの研究によると、同じ遺伝子を持った双子でも若く見える人の方が長生きする傾向にあり、見た目年齢は寿命に関連するとされています。

人の体は生命を維持するために、まずは体内の臓器に栄養を配分し、皮膚や髪などの体表面に近い部分は後回しになるしくみになっています。血管や体内の健康状態が見た目年齢にも現れるというのも分かる気がしませんか？

「見た目年齢」を若く保つコツ

見た目年齢を決める要因に、肌や髪の毛、や、服装や考え方がありますが、最も大きな要素は姿勢と体型です。猫背や歩幅が狭く歩くのが遅い人、からだのラインがゆるんでいる人は見た目にも損をしています。背筋を直し、引き締まった体を保つ鍵は「筋肉」です。筋肉を減らさないよう、こまめに体を動かし運動を心がけましょう。

「ちよびトレ」のススメ

「ちよびトレ」とは、毎日の生活の中にちよびつと（少し）のトレーニングをプラスしていくまでも若々しい筋肉を保ち、元気に過ごそう！という体力向上を目指した活動です。毎月8日の「ちよび塩の日」にあわせて、自分の体内年齢を知るための体力測定を行いますのでぜひご参加ください！

日時 毎月8日

（詳細は22ページのイベント・健康相談カレンダーをご参照ください）

場所 周防大島町総合体育館

内容 体組成・体力測定

（体内年齢や筋肉量、脂肪率を測定します）

申し込み・問い合わせ

健康増進課 ☎ 0820 (73) 5504
※当日参加可

●ちよび塩クイズ

肥満の原因と言えば「食べ過ぎ」、「運動不足」とあわせて「体質」があります。両親とも肥満の場合子どもの肥満率はズバリ何パーセントでしょう。（答えは13ページに掲載）

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504