「こが健康ライフプロジェクト～す・こ・や・か・こ・が～」を推進しています

3月に策定した第4次古河市健康づくり基本計画の基本理念である「誰もが健康で生きがいをもち　笑顔あふれる古河」を目指し、市民の皆さんが自ら取り組む健康活動を、さまざまな分野で推進しています。この機会にできることから始めてみませんか。

【問】㊢健康づくり課℡48-6883

こが健康ライフプロジェクト すこやかこが
▲ロゴマーク

	健康づくりスローガン	健康の分野
す	すべての市民が健康づくり	健康習慣づくり
こ	こころと身体の元気のもとは　豊かな食習慣づくり	栄養・食生活
や	やっていこう　こまめな運動　未来のために	身体活動・運動
か	考えて　こころも大切な健康づくり	休養・こころの健康
こ	これからの身体のために禁煙・節酒	禁煙・節酒
が	がんばって正しい歯みがき　きれいな歯	歯・口腔の健康

取り組みの例

■健康ステッカーによる健康づくり

自分の体力等に合わせて、無理のない範囲で小まめに体を動かすことが推奨されています。運動習慣のきっかけづくりとして、市内公共施設等にポスターやステッカーを掲示しています。

◀市役所古河庁舎の階段

■野菜をプラス1皿食べましょう

大人が1日に必要とする野菜の摂取量は350g(1皿70gを5皿分)です。少しでも多く野菜を食べるきっかけとなるよう、店頭に野菜料理のレシピやポスターを掲示しています。

▲野菜売り場に掲示

全国大会出場・表彰

令和7年度全国高等学校総合体育大会
サッカー競技大会

【女子サッカー競技】
福島智葉(ふくしまともは)さん(宇都宮文星女子高等学校)

全農杯2025年全日本卓球選手権大会

【カブ女子シングルス】
柳詩花(やなぎしいか)さん(ちいたく)

【ホープス女子シングルス】
柳舞優(やなぎまゆう)さん(ちいたく)

第11回全国女子中学生硬式野球選手権大会
【優勝】

大曾根莉生(おおぞねりお)さん
(エイジェックユース)

初見莉奈(はつみりな)さん
(エイジェックユース)

健康百科

乳幼児突然死症候群(SIDS)を防ぐために

SIDS(シズ)は、何の予兆や既往歴もないまま、睡眠中に亡くなってしまう原因不明の病気です。日本では、令和元年～5年に約350人の乳幼児がSIDSで命を落としています。

SIDSを減らすための3つのポイント

①1歳になるまでは、あおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせ寝、あおむけ寝のどちらの体勢でも起こりますが、あおむけに寝かせた方が発症率が低いことが分かっています。また赤ちゃん用の硬めの寝具を使用し、タオルやぬいぐるみなどは近くに置かない等、睡眠環境を整えることも大切です。

②できるだけ母乳で育てましょう

人工乳(ミルク)がSIDSを引き起こす原因ではありませんが、母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いことが分かっています。さまざまな事情があり、全ての人が母乳育児ができるわけではありませんが、無理のない範囲で試してみましょう。

③家族みんなで禁煙を

妊娠中や赤ちゃんがいる環境での喫煙は、生まれた後にSIDSの発症リスクを高めるため、子どもに関わる全ての大人は禁煙しましょう。

SIDSは今も研究が行われており、こども家庭庁などが定期的に情報を発信しています。大切な赤ちゃんの命を守るため、正確な知識と行動を身に付けましょう。

気になることがあれば、㊢子育て包括支援課にご相談ください。

こども家庭庁ホームページ

【問】㊢子育て包括支援課℡48-6881

こがキラ Photo クラブ
私のオススメ!!

心までほぐれる、やさしいケア
あさくら整骨院

来院された人の話を丁寧に伺い、一人一人に合った方法を一緒に考えてくれるので、初めてでも安心。施術前には分かりやすい説明があり、リラックスできる雰囲気も魅力です。キッズスペースがあるのでお子さん連れでも通いやすく、日曜日や祝日も受け付けているのもうれしいポイント。体も心もホッとできる場所で、私もとても癒やされています。

こがキラメンバー　けんぼー

【店舗概要】
受付時間：月・火・木・金曜日9時～13時/15時～20時、土・日曜日・祝日9時～14時
住所：下辺見2231-1
電話：23-3179