



健康づくりセンター

## 子どもの生活習慣病予防

町では独自に子どもの生活習慣病予防健診(血圧、脂質、貧血検査など)を小学4年生と中学1年生を対象に行っています。

① 毎年の健診結果(総合判定)では、小学4年生、中学1年生受診者のうち、約2割程度のお子さんが、要医療・要経過観察・要生活指導となっていることが判りました。

② 健康で充実した毎日を過ごせるように、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけることが大切です。家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。

③ 忙しい毎日ですが、楽しい食卓づくりを心がけ、心も体も健康で元気に過ごしましょう。

④ 運動習慣  
⑤ いろいろなスポーツ・運動を楽しみましょう。

⑥ 友達や家族と体を動かして遊びましょう。

⑦ 睡眠  
睡眠は疲労回復、子どもの発育、発達に重要です。早寝早起きの生活リズムで、十分な睡眠をとりましょう。

⑧ 今年  
今年には新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、様々な制限もありますが、「新しい生活様式」の中でできることを行い、心と体の健康を保ちましょう。

⑨ 菜・副菜を揃えるなど、バランス良く適量を摂りましょう。

⑩ ① 忙しい毎日ですが、楽しい食卓づくりを心がけ、心も体も健康で元気に過ごしましょう。

⑪ ② 運動習慣  
⑫ ③ いろいろなスポーツ・運動を楽しみましょう。

⑬ ④ 友達や家族と体を動かして遊びましょう。

⑭ ⑤ 睡眠  
睡眠は疲労回復、子どもの発育、発達に重要です。早寝早起きの生活リズムで、十分な睡眠をとりましょう。

⑮ 今年には新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、様々な制限もありますが、「新しい生活様式」の中でできることを行い、心と体の健康を保ちましょう。

☎(82)3400

健康づくり班



NPO法人子ども劇場  
千葉県センター主催  
『こいのぼりげきじょう』を開催  
とき 10月27日(火)  
午前10時20分～11時  
子育て支援センター  
横芝  
内容 人形劇団のはなパ  
フォーマー納富俊郎  
氏・納富祥子氏による  
人形劇  
対象 町内在住の生後10か  
月～3歳までの未入  
園児と保護者1名  
参加費 無料  
定員 20組  
申込方法 電話での申込  
申込期間 9月14日(月)  
～10月19日(月)  
※定員になり次第締切  
申問子育て支援センター光  
☎(84)3099

## 健康運動教室 受講生募集します

身体の歪み改善や関節痛予防・改善等の健康増進のため、イスに座りながら、体操やストレッチなどを行います。運動が苦手な方でも楽しく運動することができまますのでぜひご参加ください。

とき 10月7日(水)～12月2日(水)  
毎週水曜日(全8回)  
午前10時～11時  
※11月4日(水の休館日を除く)

ところ 横芝B&G海洋センター体育館

対象 町内在住の国民健康保険に加入している40歳以上の方  
・後期高齢者医療制度に加入している方

※原則として毎回参加できる見込みのある方

定員 20人

※定員になり次第締切

参加費 100円(保険代)

申込方法 住民課国保年金班へ電話でお申込ください。

申問 住民課国保年金班  
☎(84)1214

## 就学時健康診断を行います

令和3年度に町内の小学校へ入学予定のお子さんの就学時健康診断を行います。  
☎教育委員会教育課総務班  
☎(84)4116

会場	対象児童	月日	受付時間	受付場所
日吉小学校	日吉小学校区	10月9日(金)	午後1時10分～午後1時20分	児童昇降口
白浜小学校	白浜小学校区	10月13日(火)	午後1時00分～午後1時10分	体育館
横芝小学校	横芝小学校区	10月14日(水)	午後1時00分～午後1時20分	体育館
上堺小学校	上堺小学校区	10月16日(金)	午後1時40分～午後1時55分	児童昇降口
光小学校	光小学校区	10月19日(月)	午後1時00分～午後1時20分	体育館