



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。

今年度の健診では、小学4年生、中学1年生受診者のうち、約2割のお子さんが、総合判定で要医学的管理・要経過観察・要生活指導という結果でした。(グラフ参照)

お子さんが健康で充実した毎日を過ごせるように、生活習慣に気をつけ、家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。

子どもの生活習慣病予防のために気をつけたいこと

- ① 食生活
  - ① 甘い飲み物、お菓子などの摂りすぎに注意しましょう。
  - ② 成長期の子どもに大切な毎日の食事は、主食・主菜・副菜を揃えるなどバランス良く適量を摂りましょう。
  - 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。
- ② 運動習慣
- ③ いろいろなスポーツ・運動を楽しみましょう。

② 友達や家族と意思つきり体を動かして遊みましょう。

③ 睡眠

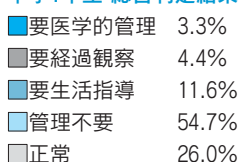
睡眠は疲労回復、子どもの発達に重要です。早寝早起きの生活リズムで、十分な睡眠をとりましょう。

今年も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、楽しく取り組める方法を家族で見つけ、心と体の健康を保ちましょう。

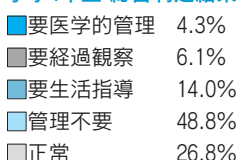
問 健康こども課健康づくり班

☎(82)34000

中学1年生 総合判定結果



小学4年生 総合判定結果



## 就学時健康診断日程表

会場	対象児童	とき	受付時間	各小学校受付場所
日吉小学校	日吉小学校区	10月8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12日(火)	午後1時~午後1時10分	体育館
横芝小学校	横芝小学校区	10月13日(水)	午後1時~午後1時20分	体育館
光小学校	光小学校区	10月15日(金)	午後1時~午後1時20分	体育館
上堺小学校	上堺小学校区	10月22日(金)	午後1時40分~午後1時55分	児童昇降口

令和4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。  
問 教育課教職員・指導室  
☎(84)4116

就学時健康診断を行います



## 休日当番医

※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。  
※昼休みの時間は、各医療機関へお問い合わせください。

診療時間 とき	午前9時~午後5時		午前8時30分~午後5時	
			内科系	外科系
9月5日(日)	きみのもりクリニック(大網白里) ☎0475-70-2366	松尾クリニック(山武) ☎86-6482	東陽病院(横芝光) ☎84-1335 [診療時間: 午前8時30分~午後5時15分]	
9月12日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475-54-2421	陸岡クリニック(山武) ☎0475-80-8001	檜垣内科循環器科医院(匝瑳) ☎73-2552	匝瑳市民病院(匝瑳) ☎72-1525
9月19日(日)	鈴木クリニック(大網白里) ☎0475-71-2033	岩崎医院(山武) ☎86-2217	九十九里ホーム病院(匝瑳) ☎72-1131	
9月20日(月・祝)	橋本医院(大網白里) ☎0475-72-0134	高橋医院(山武) ☎0475-82-2450	福島医院(匝瑳) ☎72-0175	匝瑳市民病院(匝瑳) ☎72-1525
9月23日(木・祝)	城西クリニック(東金) ☎0475-52-8181	日向台クリニック(山武) ☎0475-88-1491	東陽病院(横芝光) ☎84-1335 [診療時間: 午前8時30分~午後5時15分]	
9月26日(日)	うじはらクリニック(大網白里) ☎0475-73-3320	伊藤医院(山武) ☎0475-82-2508	石井医院(匝瑳) ☎73-2150	熱田整形外科(匝瑳) ☎72-1110

問 山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475-55-0119

匝瑳市横芝光町消防組合消防本部警防課 ☎72-0119