

生活習慣病予防は

子どもの時の生活習慣づくりから

生活習慣病の芽は、生活習慣が確立する子どもの時期につくられます。

町では、小学4年生(以下小学生)・中学1年生(以下中学生)を対象に、小児生活習慣病予防健診(身長・体重測定、血圧測定、血液検査(脂質、貧血検査、肝機能、糖)を毎年実施しています。

平成27年度の結果

総合判定(図1)を見ると、小学生、中学生とも約2%が要医療、約20%が経過観察等何らかの所見がありました。

子どものころに肥満があると、大人になっても肥満になる傾向があるといわれています。長期間の肥満は体に負担をかけるため、30代から40代で生活習慣病を発症しやすくなります。

ご家族で

生活改善しましょう

①食事

食事は1日3回、ゆつくりよくかんで、食べ過ぎを防ぎましょう。だらだら食べたり、甘い物の取り過ぎはむし歯の原因にもなります。甘い飲み物には、たくさん砂糖が入っていますので、取り過ぎに注意しましょう。

②運動

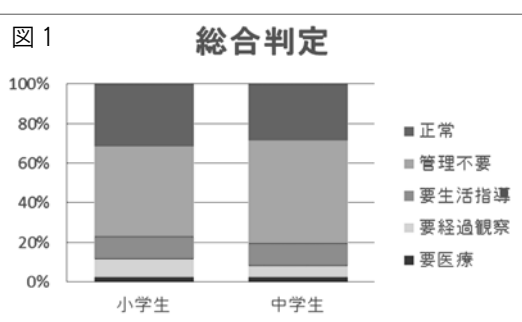
定期的な運動を心がけましょう。特に、子どものときの運動は、筋肉や骨を作る大事な基になります。親子で外遊びの機会を積極的に作り、楽しみながら運動習慣を作りましょう。

③休養

早寝早起きで、リラックスできる時間と成長ホルモンを作りましょう。寝る前のゲームやテレビは寝つき

を悪くする原因にもなります。

また、リラックスする時間がないと便秘など排便リズムにも影響します。ご家族で健康でいるために、できることから生活習慣を改善しましょう。



◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

不妊講演会

とき 10月4日(日)

午前10時～正午

ところ 長生合同庁舎

(茂原市茂原1102-1)

内容

(講演)

夫婦で向き合う不妊治療「はじめの時・続ける時・やめる時」

講師

亀田総合病院不妊生殖センター長 高木 清孝氏

対象者

不妊に悩む方や講演に興味のある方

申込方法

電話でお申込ください。

申込期限 9月25日(金)

定員 50人

※定員を超えた場合は先着順

参加費 無料

◆申込・問い合わせ

長生健康福祉センター
(長生保健所)

地域健康福祉課

☎0475(22)5167

園庭開放にここひろば

ところ	とき	問い合わせ
大総保育所	9月1日(火)、15日(火)、10月6日(火)	☎82-0667
	午前10時～11時	
横芝保育所	9月1日(火)、15日(火)、10月6日(火)	☎82-2345
	午前10時～11時	
上堺保育所	9月1日(火)、15日(火)、10月6日(火)	☎82-2543
	午前10時～11時	
光町保育園 子育て支援センター	9月16日(水)、30日(水)、10月14日(水)	☎84-3099
	午前9時30分～11時15分	

ところ	とき	問い合わせ
日吉保育園	9月3日(木)、18日(金)、10月8日(木)	☎85-0123
	午前9時30分～11時	
白浜保育園	9月8日(火)、10月13日(火)	☎84-2345
	午前9時30分～11時	
フタバ保育園	毎週木曜日	☎82-0222
	午前10時～11時	