



子どもの生活習慣病予防

長い間の不適切な生活習慣が原因で起こる脂質異常症や高血圧症、糖尿病などの生活習慣病は、大人に多い病気でしたが、現在では脂質異常や高血圧、肥満などの子どもが増えています。町でも独自に、小学4年生と中学1年生の子どもを対象に小児生活習慣病予防健診を行っています。健診結果(総合判定)が要医療・要経過観察・要生活指導となるお子さんは、全体の約2割でした。(平成27、28年度結果)

★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

- ・ 甘い飲み物、お菓子などの摂りすぎに注意しましょう。
- ・ 成長期の子どもの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。

②運動習慣

- ・ いろいろなスポーツ・運動を楽しみましょう。
- ・ 友達や家族と思いっきり体を動かして遊びましょう。

③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。

忙しい毎日の中でも、楽しい食卓づくりを心がけ、心も体も健康で元気に過ごすことを心がけましょう。また、生涯を健康で過ごすため、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。家族の方のご協力をお願いします。



☎健康こども課健康づくり班
☎(08)3400

子育て支援 なかよし広場



なかよし広場では毎回たくさんの親子が集い、楽しいお話や歌あそび、季節にちなんだ活動をしています。

なかよし広場でたくさんの友だちと出会ったり、親子のふれあいを楽しみませんか。右表をご確認のうえ、お気軽にご参加ください。

時間 午前10時～11時15分

料金 無料

対象 町内在住の方

☎子育て支援センター光 84-3099

☎健康こども課こども班 82-3400



◎1歳児クラス(H27.4.2～H28.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
7月14日(金)	つくってあそぼう	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
8月2日(水)	夏祭りをしよう	子育て支援センター横芝	子育て支援センター横芝
9月12日(火)	「おはなしのへや」へ行こう	町図書館	町図書館駐車場

◎2歳児クラス(H26.4.2～H27.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
7月7日(金)	体を動かしてあそぼう	子育て支援センター横芝	子育て支援センター横芝
7月13日(木)	つくってなかよし広場 ※要予約	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
8月2日(水)	夏祭りをしよう	子育て支援センター横芝	子育て支援センター横芝
9月5日(火)	「おはなしのへや」へ行こう	町図書館	町図書館駐車場
9月26日(火)	えいごdeなかよし広場	光町保育園分園	光町保育園分園駐車場