



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る脂質異常症や高血圧症、糖尿病など的生活習慣病は、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。健診を行う結果(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す。
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。

問 健康こども課健康づくり班
(82)3400



② 運動習慣
・ いろいろなスポーツ・運動を楽しみましょう。
友達や家族と思いつく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。



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

申問 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