



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。町では、独自に小学4年生と中学1年生を対象に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、小学4年生の受診者の約3割、中学1年生では約2割でした。(平成29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

ましよう。

- ・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

- ・いろいろなスポーツ・運動を楽しみましょう。
- ・友達や家族と思い切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。

生涯を健康で過ごせるように、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。

☎健康子ども課健康づくり班  
(82)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

☎84-3099

☎82-3400



◎1歳児クラス (H28.4.2～H29.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
7月10日(火)	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1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駐車場
9月11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 (H27.4.2～H28.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
7月3日(火)	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駐車場
7月20日(金)	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1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駐車場
9月6日(木)	「おはなしのへや」へ行こう	町図書館	町図書館駐車場
9月21日(金)	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