

☎健康増進課(中央保健センター)☎⑦2112

各庁舎地域振興課 表郷☎③2114 大信☎④62114 東☎③42116

## ■子どもの生活習慣病予防

生活習慣病と呼ばれる高血圧症、糖尿病、高脂血症などが、大人だけでなく子どもにも増加しています。原因は、動物性脂肪の取り過ぎや不規則な食事、運動不足、家庭や学校でのストレスなどが考えられています。

### 《子どもの生活習慣病を防ぐ3つのポイント》

#### ①食生活

食生活を改善するためには、子どもたちの食生活の現状を把握する必要があります。現代のような飽食の時代になると、子どもたちは好きな物だけを選んで食べるようになります。和食や洋食、中華等いろいろな食事をとり、栄養バランスを良くするとともに、薄味の調味を心掛け、インスタント食品やスナック食品、菓子類の摂取量を減らす必要があります。間食や夜食をとる場合は、「3回の食事できれなかった栄養をとるための、もう1回の食事」と考え、量・内容に気を付けましょう。

また、規則正しい生活習慣を身につけるためには、

まず朝食習慣から始めることが大切です。歯ごたえのあるおかずをしっかりと噛み、時間を掛けて食べることで、満腹感を得ることができます。

#### ②運動習慣

子どもにとっては、遊びも重要な運動の1つです。特に乳幼児の外遊びは、運動不足を解消するだけでなく、気分転換にもなり、心の健康を保つ効果があります。また、友達と遊ぶことは、人間関係の基礎を学ぶ効果もありますので、積極的に外遊びをしましょう。

#### ③疲労回復

望ましい睡眠時間の目安は、乳幼児で12時間から16時間、幼児期で11時間から14時間、学童期で9時間から11時間程度とされています。夜更かしせず、早めに眠るようにしましょう。

子どもは、日々増大するストレスに直面しています。外遊び等で体を動かすなど、楽しいことに夢になれるような時間を積極的につくりましょう。

## ■子ども予防接種週間

3月1日(火)から7日(月)までの1週間は「子ども予防接種週間」です。

白河医師会では、入園・入学前に必要な予防接種を受けやすくするため、院内に相談窓口を開設します。母子健康手帳を持参し、お気軽にご相談ください。また、期間中は、平日のほか、3月5日(土)の午後にも予防接種を行う医療機関もありますので、事前予約し、接種をしてください。

実施医療機関	住所	電話番号
岡崎小児科内科医院	結城	③7811
関 医 院	横 町	③3003
ねもとキッズクリニック	立石山	①5623
樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040
みうら小児クリニック	白 坂	⑧1001
わたなべ子どもクリニック	老久保	①2166

## ■自殺予防ゲートキーパー育成研修会

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことです。周りの人のSOSに気づけたら、防げる自殺があるかもしれません。

相談された際の話の聞き方のポイントや、相談を受けた方がストレスをためないための方法を体験しながら学んでみませんか。

- 日 時 3月1日(火)／午後1時30分～3時
- 会 場 中央保健センター(北中川原)
- 内 容 ▶テーマ「こころと命を支える地域づくり～リラックス健康法とカウンセリング・マインドを身につける～」  
▶講師 針生ヶ丘病院居宅介護支援事業所所長 大森洋亮氏
- 申し込み・問い合わせ先 健康増進課☎⑦2114

※急病患者のための制度です。 ▶診察時間 午前9時～午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
6日(日)	関 医 院	横 町	③3003
13日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040
20日(祝)	みうら小児クリニック	白 坂	⑧1001
21日(月)	わたなべ子どもクリニック	老久保	①2166
27日(日)	ねもとキッズクリニック	立石山	①5623

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
6日(日)	つかはら内科クリニック	郭 内	④1011
13日(日)	鈴木ホームクリニック	南真舟	③1818
20日(祝)	千 葉 医 院	外薄葉	④2080
21日(月)	南湖こころのクリニック	関 辺	③4401
27日(日)	ニューロクリニック	西郷村下前田東	④4111