

■こどもの肥満を予防しましょう

《肥満は生活習慣病のもと》

肥満は、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病につながります。その結果、動脈硬化が小児期から進行して成人になった時には心筋梗塞・脳卒中のリスクが上昇してしまいます。

《こどもの頃から肥満の対策を！》

各年齢の標準体重よりも20%以上重い子どもを「肥満傾向児」といい、本市の5歳時の肥満傾向児の割合は、全国と比較し高く推移しています（下図のとおり）。

幼児期（1歳6ヶ月～5歳）の肥満者の25%、学童前期（6～9歳）の肥満者の40%が将来成人肥満に移行すると言われていています。中学生くらいになると成人としての体格が形成されやすいこと、夜型のライフスタイルになりやすいことから、肥満への対策は早期に行うことが重要です。



《肥満を予防するためには》

- 早寝・早起き、朝ご飯をきちんと食べるなど、規則正しい生活リズムを身に付けましょう。
- 大皿盛りにせず、さまざまな食品をバランス良く用意しましょう。
- 好き嫌いをせず、よく噛んで食べましょう。
- 加工品や甘い飲み物、外食は控えましょう。
- ゲームやスマホ、テレビを見る時間を減らし、たくさん体を動かしましょう。

☎こども育成課保育係 ☎5525

肥満度の計算方法やこどもの肥満に関して詳しくは、福島県教育委員会のホームページをご覧ください。



■二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種

乳幼児期の三種混合または四種混合*予防接種で得た免疫が低下する時期の児童を対象に行います。

未接種の方は、指定医療機関に予約のうえ接種してください。



*三種混合…百日せき・ジフテリア・破傷風
四種混合…百日せき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ

●対象 11歳以上13歳未満

※標準的には11歳

●会場 指定医療機関

※指定医療機関や注意点など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



●料金 無料

●持参物 マイナ保険証などの本人確認書類（住所、氏名、生年月日が確認できるもの）、母子健康手帳、予診票

※予診票は昨年4月に配布しています。紛失した場合は再発行が可能です。母子健康手帳を持参し、中央保健センターにお越しください。

☎健康増進課（中央保健センター） ☎27112

子育て支援アプリ 『ぽっかぽか』

便利な情報をお届けするワン！

▼ダウンロードはこちら

iPhone Available on the App Store

Android ANDROID APP ON Google play

子ども食堂

☎こども支援課 ☎5522

子どもたちに対して食事の提供や学習支援などを行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。