

## ■子どもの肥満を予防しましょう

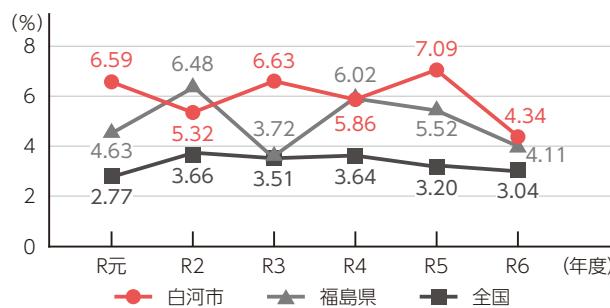
### 《肥満は生活習慣病のもと》

幼児期（1歳6ヶ月～5歳）の肥満者の25%、学童期前（6～9歳）の肥満者の40%が、将来成人肥満に移行するといわれています。

成人肥満は、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。

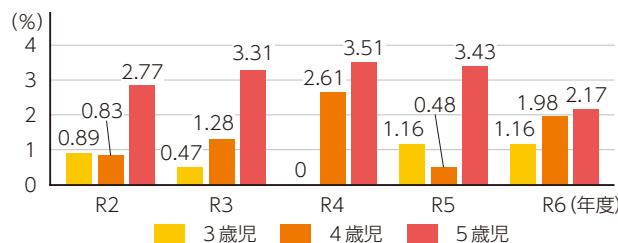
### ● 5歳児の肥満傾向児出現率

本市の5歳児の肥満傾向児の割合は、全国と比較して高く推移しています。



### ● 太りすぎの割合の推移

年齢が上がるにつれて、太りすぎの割合が増加しています。



### 《幼児期からの肥満予防のために》

幼児期に健康的な生活習慣を身に付け、将来の肥満を予防しましょう。

- ◇早寝・早起き、朝ごはんの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よく用意しましょう。
- ◇よくかんで好き嫌いなく食べましょう。
- ◇加工品や外食、甘い飲み物はときどきのお楽しみ程度にしましょう。
- ◇ゲームやスマホ、テレビを利用する時間を減らし、体を動かしましょう。

問こども育成課保育係☎(28)5525

## ■二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種

乳幼児期の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。

### ● 対象

11歳以上13歳未満 ※標準的には11歳

### ● 接種方法

市指定医療機関に直接予約

※市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、そのほか予約時に医療機関から指定されたもの

※予診票は学校を通じて4月に配布しています。紛失または転入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。



問健康増進課（中央保健センター）☎(27)2112

## 子育て支援アプリ 「ぽっかぽか」

▼ダウンロードはこちら



// 便利な情報を  
お届けするワン！

## 子ども食堂



問こども支援課子育て連携係☎(28)5522

こ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。

