

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

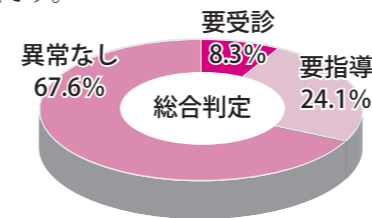
GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

白鷹町子どもの健康づくり健診について

平成28年度と29年度の結果(合計)

要指導と要受診を合わせると、受診者の約3割が生活習慣の見直しが必要な状況です。



子どもの生活状況とからだの実態の現状を把握し、家庭や地域ぐるみでより早い段階から生活習慣病予防の取り組みを進めるために実施している「子どもの健康づくり健診」。平成29年度は健診期間を延長し、受診できる医療機関を拡大して118人(小学5年生59人、中学2年生59人)が受診しました。

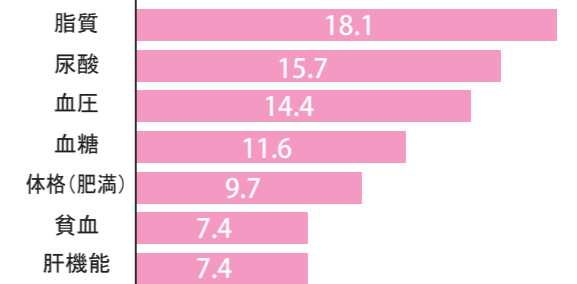
今回は2年分の結果から、より明らかになった町の子どもの健康課題についてお知らせします。

なお、健診は希望制ですが、3年目を迎えた今年度はさらに多くの方に受けていただきたいと思います。対象の方には個別に案内を送付しますので、ぜひ受診してください。

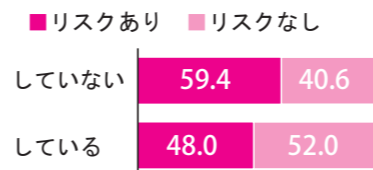
●生活の見直しが必要になる基準値を外れた方の割合(%)

検査項目ごとの割合は、脂質、尿酸、血圧、血糖の順に高く、問診票の集計から、外遊びや運動などで体を動かす機会が少ない、メディアの使用時間が長い、就寝時間が遅いと生活習慣病のリスクのある方(基準値を外れる項目がある方)に多いことがわかりました。

※複数の検査があるものについては、いずれかが基準を外れていればリスクありとした(脂質、血糖、肝機能、貧血検査)

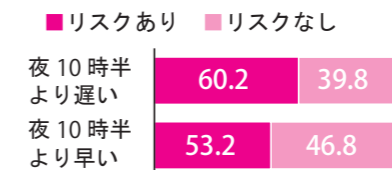


体をを使った遊びや運動を
決まった回数しているか(%)



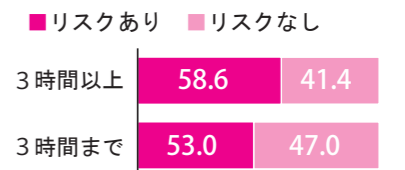
↑定期的に体を動かしていないとリスクありの割合が大きくなる。

就寝時間(%)



↑就寝時間が遅いとリスクありの割合が大きくなる。

休日のメディア(テレビ、ゲーム、スマートフォン)使用(%)



↑メディアを長時間使用している方がリスクありの割合が大きい。

よく食べるおやつや飲み物は?

おやつでは、スナック菓子、アイス、飲み物では、麦茶や炭酸飲料と答えた方が多くいました。健やかな成長、健康の維持のためには、バランスのとれた食事が欠かせません。おやつは、適量の果物や乳製品、おにぎりなどにして、砂糖や油、塩分の摂り過ぎにならないようにしましょう。

体調不良を訴える子どもは?

目覚めが悪い、だるい、疲れやすい、頭痛、腹痛、首や肩がこると回答した方が多く、何らかの体調不良の訴えがある方は全体の6割以上いました。食事や間食の内容、生活リズムを整えることで改善する症状もあります。「早寝早起き! しっかり朝ごはん!」で毎日元気に過ごしましょう。

6月



デマンドタクシー
運行・予約受付カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					①	2
③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	9
⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	16
⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	23
㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	30

●運行日 毎週月曜～金曜日

●予約受付日 日曜～金曜日(丸印の日)

※利用の際は、前日までご予約ください。ただし、当日午後1時以降の便を利用する場合は、当日午前9～11時まで予約すれば利用可能です。

●受付時間 午前9時～午後5時

※通常のタクシーとは異なり、乗り合いタクシーのため出発時間や到着時間に幅が生じます。時間に余裕もってご利用ください。

デマンドタクシー予約センター ☎ 85-0365

[中央公民館展示案内]



あみあみコミュ作品展

●1階ロビー

《美術コーナー①》

絵画「牝狐の物語」/打田早苗 氏

展示期間: 6月1日より7月31日まで

《美術コーナー②》

あみあみコミュ作品展/代表 高橋陽子さん

展示期間: 5月に引き続き6月30日まで

●1階フロア

《書道コーナー》

橋本春華さん(十王)・佐藤朝華さん(荒砥)

展示期間: 6月1日より7月31日まで

Library
図書館だより

◎開館時間: 午前9時～午後7時
◎6月の休館日: 4・11・17・25日

第374回 おはなしの会

[日時] 6月2日(土) 午前10時～
[場所] 中央公民館

《わたしが薦める一冊》

白鷹町立図書館長 大村亨夫

『A I V s 教科書が読めない子ども達』 新井紀子/著

著者は、東大合格をめざすロボット「東ロボくん」の開発者であり、「全国読解力調査」を立ち上げた人物です。著者は主張します。「意味を読み取る力こそ、A I にはない人間の力」なのだ。

しかし、「全国読解力調査」で子ども達の読解力を調べた結果に驚きます。こんな文さえ読めないのかと。これではA I に勝てるわけがないと危機感を募らせています。「ではどうしたらいいのか?」は、本の後半でじっくりと。子育て真っ中の保護者や教育関係者にお薦めです。

●今月の新購入図書

掲載の本は一部ですので、お気軽にお問い合わせください。

書名	著者名	出版社
さざなみのよる	木皿 泉	河内書房新社
カットバック 警視庁FC2	今野 敏	毎日新聞出版
5時過ぎランチ	羽田圭介	実業之日本社
三千円の使いかた	原田ひ香	中央公論新社
みなさんの爆弾	朝比奈あすか	中央公論新社

書名	著者名	出版社
手づくりの健康食品 ~常備菜でからだにいいこと	健康美食ラボ監修	朝日新聞出版
魂の秘境から	石牟礼道子	朝日新聞出版
話し下手のための雑談力	沢渡あまね	幻冬舎
日本の気配	武田砂鉄	晶文社