

# 保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎2112

## 2月は「全国生活習慣病予防月間」です “小食(腹八分目)”を心がけ、生活習慣病予防を!

食べ過ぎ・暴飲暴食を長年続けていると、肥満や生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。

平成28年「国民健康・栄養調査」結果(厚生労働省発表)によると、本県の肥満者(BMI25以上)の割合は、男性が全国ワースト1位、女性が全国ワースト2位です。



生活習慣病を代表する肥満・2型糖尿病・高血圧・脂質異常、またこれらの症状が重なったメタボリックシンドロームの予防・治療の基本は、食生活です。

### ～食事を健康的に楽しむために～

#### 食事は腹八分目

お腹いっぱい(満腹)まで食べる習慣をやめ、腹八分目でとどめるよう心がけましょう。

#### 1日3食を規則正しく

朝食を抜くと、昼食でドカ食いしてしまう原因となります。また、寝る前の夜食は太る原因にもなり、体によくありません。食事は、できるだけ決まった時間にとりましょう。



#### 「多種小食」を心がける

食事の最も望ましい組み合わせは、「主食＋汁三菜」といわれています。「三菜」はおかずのことで、肉・魚・卵・大豆などを使った主菜を1つ、野菜・いも・豆・海藻などを使った副菜を2つです。これに、適量の果物と乳製品をプラスします。偏食をせず、まんべんなく沢山の種類の食材をとることが大切です。



#### よく噛んで食べる

早食いすると消化に悪だけでなく、必要以上に食べ過ぎてしまいます。ひと口30回以上を目安に噛んで、ゆっくり食事を楽しみましょう。

## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種はお済みですか?

接種対象の方には、平成29年4月1日付けで接種券を送付しています。接種期間は**3月31日(土)まで**で、この期間を過ぎると無料で接種できる機会はありません。まだ接種していない方は、かかりつけ医などに予約のうえ接種してください。

なお、下記の対象年齢に該当しても、過去に一度でも接種したことがある方は、対象外です。接種歴が不明な場合や接種券を紛失してしまった場合は、お問い合わせください。

- 料 金 無料(県外で接種する場合は、あらかじめ申請が必要です)



#### ●対象者

| 年齢   | 生年月日                |
|------|---------------------|
| 65歳  | 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日 |
| 70歳  | 昭和22年4月2日～昭和23年4月1日 |
| 75歳  | 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日 |
| 80歳  | 昭和12年4月2日～昭和13年4月1日 |
| 85歳  | 昭和7年4月2日～昭和8年4月1日   |
| 90歳  | 昭和2年4月2日～昭和3年4月1日   |
| 95歳  | 大正11年4月2日～大正12年4月1日 |
| 100歳 | 大正6年4月2日～大正7年4月1日   |

## 心の健康相談

眠れない、イライラする、生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人や家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。

また、電話による相談も随時受け付けています。

- 日にち 3月16日(金)
- 受付時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 中央保健センター(北中川原)
- 申込先 健康増進課 ☎2114

## 3月のいきいき健康チャレンジ相談会

| 実施日    | 開始時間   | 会場          |
|--------|--------|-------------|
| 5日(月)  | 9:30～  | 中央保健センター    |
| 7日(水)  | 9:45～  | 東保健センター     |
| 13日(火) | 13:30～ | アナビススポーツプラザ |
| 14日(水) | 9:45～  | 大信保健センター    |
| 16日(金) | 9:45～  | 表郷保健センター    |

【健康マイレージ対象】 300ポイント

# 子育て情報



## 保育園を新設 ～なないろ保育園～

新白河ライフパーク(白坂)近くの白河広域情報センターを活用し、4月に新しく保育園が開園します。



なお、4月入園児は、すでに入園申し込みをされた方から決定します。

☎本庁舎こども育成課 内2737

### なないろ保育園

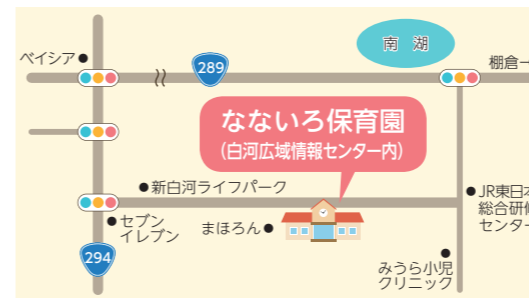
- 所在地 十三原道上3-21
- 定員 19人
- 対象年齢 6か月～2歳児(4月1日時点)
- 種類 小規模保育所
- 運営者 特定非営利活動法人あつたかたいむ



#### あつたかたいむ

安心して暮らしやすいまちづくりや、地域福祉の向上のため、昨年12月に設立された法人です。系列法人で保育施設「デイハウスあつたかはあーと」(西郷村)を運営しています。

#### ●地図



ダウンロードはこちら

iphone Available on the App Store

Android ANDROID APP ON Google play

## 子どもの肥満予防

近年、子どもの肥満が増加しています。本県の5歳から17歳までの各年齢層における肥満傾向児の出現率は、男子17歳を除くすべての年齢で全国平均を上回りました(「福島県統計課編平成29年度学校保健統計速報(学校保健統計調査の結果速報)」から抜粋)。

子どもの肥満を放っておくと、大人と同じように血糖値や血圧が高くなったり、脂質異常症などを引き起こしたりします。

### 子どもの肥満を予防するため、生活習慣を見直しましょう。

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を基本に。
- ゲームやテレビばかりではなく、お手伝いをさせたり、外遊びなど体を使って遊ばせたりしましょう。
- おやつを食べるときは、時間や回数を決めましょう。
- 母子健康手帳の成長曲線を活用し、体重の伸びが曲線のカーブに沿っているか、急激な体重増加がないか確認しましょう。



☎本庁舎こども支援課 内2716

## 知っていますか? ～児童扶養手当～

「児童扶養手当」とは、父または母と生計を同じくしていない児童が育てられている、ひとり親家庭などの生活の安定と自立を助けるために支給される手当です。

### 《対象となる方》

次のいずれかに該当する児童(18歳に達する年度の末日まで※心身に一定の障がいがあるときは20歳未満)を監護している母、監護しかつ生計を同じくする父、または父母に代わって児童を養育している方。

- ①父母が婚姻(事実婚を含む)を解消した
  - ②父または母が死亡した
  - ③父または母が一定以上の障がいのため養育できない
  - ④父または母が1年以上生死不明(海難事故など)
  - ⑤父または母に1年以上遺棄(同居せず1年以上扶養義務を完全放棄)されている
  - ⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた
  - ⑦父または母が1年以上拘禁されている
  - ⑧母が婚姻によらないで懐胎した など
- ※詳しくは、ご相談ください。

☎本庁舎こども支援課 内2734