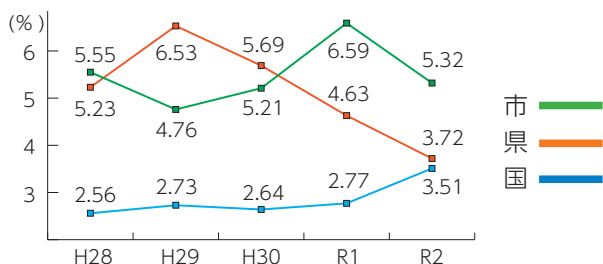


## ■子どもの生活習慣病を予防しましょう

本市の5歳児で肥満傾向にある子どもの割合は、県・全国平均を大きく上回っています。子どもの肥満はその70%が成人肥満に移行すると考えられており、高度の小児肥満は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を発症する可能性が高くなります。

そのため、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけることは、将来の健康のためにとても大切です。家族で生活習慣病予防に取り組みましょう！

### 《肥満傾向児出現率（5歳児）》



### 《生活習慣病予防の4つのポイント》

#### ◆早寝早起き朝ごはんで正しい生活リズムを！

夜型は太りやすいといわれています。規則正しい食生活習慣を身につけることが肥満の予防につながります。

- ・午後8時までには布団へ。寝るときは部屋を暗くして寝かせましょう
- ・午前6時～7時頃には起きましょう
- ・朝ごはんを食べた後には、トイレに行く習慣をつけましょう



#### ◆主食・主菜・副菜のバランスの良い食事を！

子どもの肥満は偏食によるバランスの悪い食事、スナック菓子やジュースの過剰摂取によるものがほとんどです。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



#### ◆毎日適度な運動を！

子どもの肥満予防で最も大切なことは運動です。親子で体を動かして運動する喜びや楽しさを体感させてあげましょう。

#### ◆毎日こつこつ減塩を！

乳幼児期の塩分過剰摂取は、将来の高血圧発症や動脈硬化のリスクとなることが知られています。また、野菜に含まれるカリウムが過剰に摂取した塩を排出します。不足しがちな野菜を毎食きちんと食べるようにしましょう。

## ■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(ジフテリア・百日せき・破傷風)予防接種で得られた免疫が低下する時期の小学6年生を対象に、免疫を高めるため「二種混合予防接種」を実施しています。

まだ接種していない方は、指定医療機関に予約のうえ接種してください。費用はかかりません。

●対象者 小学6年生(11歳以上13歳未満)

※昨年4月に予診票を配布しています。

●実施場所 指定医療機関

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。なるか、お問い合わせください。

●持参物 母子健康手帳・予診票

☎健康増進課(中央保健センター) ☎2112



## ■子育て応援パスポートを配布します

県では、子育て中の方が協賛店で「子育て応援パスポート(ファミたんカード)」を提示すると、さまざまなサービスを受けることができる事業を実施しています。

現在配布しているカードの有効期限が令和4年3月末のため、1月頃より新しいカードを保育園・幼稚園・学校などを通して配布します。保育園などに所属していない場合や、3月末までに受け取れなかった場合、カードをなくした場合は、市子ども支援課までお申し込みください。

●対象者 0歳～18歳未満(18歳に達して最初の3月31日を迎えるまで)

●配布枚数 対象者1人につき1枚

※各種サービスの提供は、協賛店のご厚意によるものです。使用する際は、必ずお店の方にサービス内容の確認をお願いします。

※平成28年4月より、子育て支援パスポートの全国共通展開が始まっており、新しいカードは全国で利用可能です。

☎福島県子ども・青少年政策課 ☎024-521-7198

成長に合わせた情報が届く！予防接種の記録ができる！etc.

### 子育て支援アプリ「ぽっかぽか」

▼ダウンロードはこちら

iphone



Android

