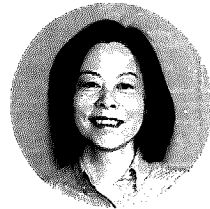


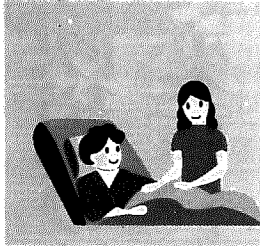
子どもの生活習慣と肥満



笠原孝子 保健婦

「楽しい笑い健康づくりしましょう！」地区健康相談会や家庭訪問で、皆様方の笑顔に会えるのがとてもうれしく、楽しみです。「楽しい」と感じることや「笑い」は健康や幸せを呼ぶ源と、言われています。1日1日を、元気で過ごせるよう健康相談会が楽しい集まりとなるよう地区の方々の御協力を得ながら活動して、まいりたいと思います。今年度も、どうぞよろしくお願ひいたします。

【担当地区】
金池・石瀬・樋曾・栄・橋本・原・津雲田・富岡・高橋・和納12区・和納三田

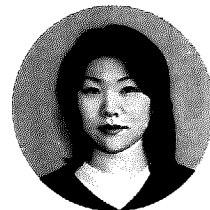


介護保険係3年目です。今年4月から介護保険が始まりました。住民の皆さんに安心して介護サービスを利用してもらえるよう、関係職種と連携をとりながらすすめていきたいと思ひます。介護保険は始まったばかりで、わからないことも多いと思ひます。いつでも問ひ合せてください。

【介護保険担当】



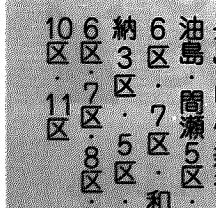
石川玲子 保健婦



小池佳子 保健婦

生活習慣病を予防し、健やかに暮らしていくには、成人期の健康づくりと乳幼児期からの健康的な生活習慣の確立が重要です。それを現実獲得するために、みなさんと共に取り組んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

【担当地区】
岩室・南谷内・北野・夏井・潟上・西船越・高畑・間瀬1区・2区・3区・4区・和納1区・2区・4区・9区

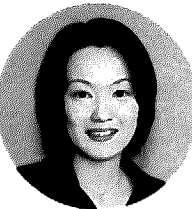


渡辺砂織 保健婦

「目標値、めざしてつくる自分の健康」これは平成12年の生活習慣病予防習慣の「スローガン」です。生活習慣がそれぞれ異なる中、一人ひとりが自分にとっての健康を手に入れるには、自分の体と心をよく知り、関心をもつことが大切です。まずは一緒に健康について考えてみませんか。

【担当地区】

最近太ってきたけど、どうしようかしらとお悩みの方、血圧が高めなので無理なく減塩したいと思ひの方、その他食生活でのことでお困りのことがございましたら、よろずご相談にお応ひいたします。



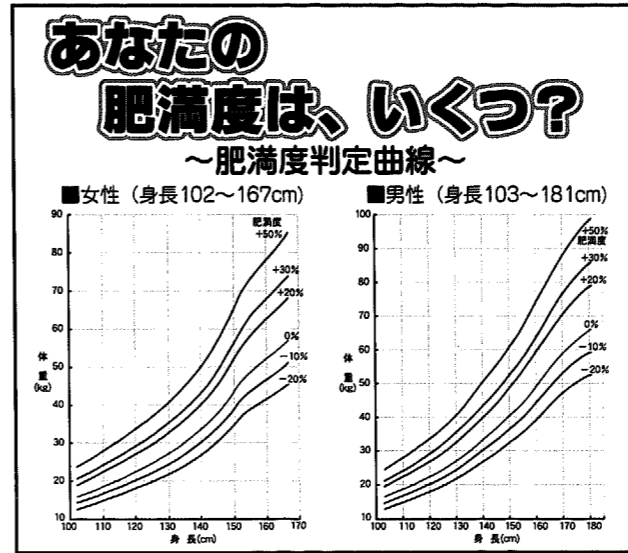
本間菜穂子 栄養士

禁煙宣言。



5月31日は、世界禁煙デー
まずは、1日たばこをやめてみよう

「たばこをやめたい」「本数を減らしたい」—厚生省の調査によれば、喫煙者の約6割は、できればたばこをやめたいと思ひています。健康に悪いと分かっていても、その「一服」がやめられないのは、たばこに含まれているニコチンに強い依存性があるためです。そんなたばこの呪縛から脱するためには、禁煙を思ひ立ったときがチャンスです。「禁煙」は失敗してもともと。軽い気持ちで、まず1日だけ、たばこをやめてみませんか。



はじめの方でもふれましたが、小児期の単純性肥満は生活習慣の歪みが積み重なった結果です。ですから、「肥満」と判定された場合、1.早寝・早起きしているか(生活リズムをみださない。夜おそくまでおきているとつい夜

まず、何から取り組むべきか
〜子どもの肥満対策は大人
の「タレント」ではない〜

2.1日3食きちんと食べる(特に朝ごはんはきちんと食べる。きちんと食べられるような生活リズムを確立する)
3.好き、嫌いは多くないです(野菜嫌いで、肉やパン・めん類に偏ったりしていませんか?)
4.おやつは食べすぎはないですか(おやつは質と量が大切)昼ごはんは夕ごはんを空腹でむかえる量ですか?
5.早食いはありませんか(口にほおばる量が多い、よく噛まずに飲み込むなどがあると、満腹を感じるゆとりもないまま詰め込んでしまします。ゆっくり1口20回は噛みましょう。
6.外遊びが多いですか(運動量の確保)家の中ではあまり体を動かさない遊びが多く、ついおやつを食べてしまったり、となりがちです。
三つ子の魂百までといひます。子どもの頃に培った健康的な

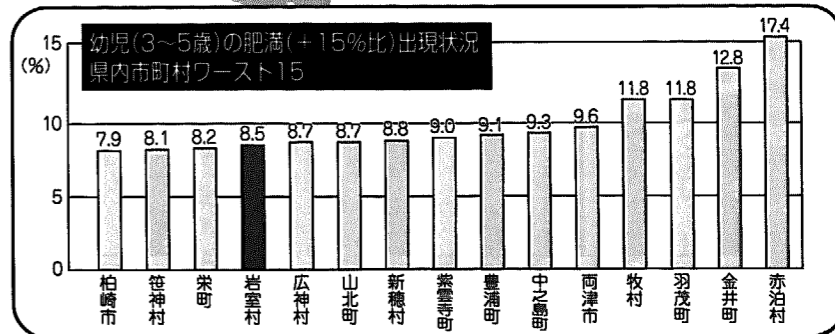
食を食べてしまひます)
2.1日3食きちんと食べる(特に朝ごはんはきちんと食べる。きちんと食べられるような生活リズムを確立する)
3.好き、嫌いは多くないです(野菜嫌いで、肉やパン・めん類に偏ったりしていませんか?)
4.おやつは食べすぎはないですか(おやつは質と量が大切)昼ごはんは夕ごはんを空腹でむかえる量ですか?
5.早食いはありませんか(口にほおばる量が多い、よく噛まずに飲み込むなどがあると、満腹を感じるゆとりもないまま詰め込んでしまします。ゆっくり1口20回は噛みましょう。
6.外遊びが多いですか(運動量の確保)家の中ではあまり体を動かさない遊びが多く、ついおやつを食べてしまったり、となりがちです。
三つ子の魂百までといひます。子どもの頃に培った健康的な

現在、子どもたちを取り巻く生活環境の変化に伴い、小児の将来に及ぼす健康問題が懸念されていひます。小児期の単純性肥満は消費エネルギーに比較して、摂取エネルギーが過剰となつた生活習慣の歪みが積み重なつたものです。

岩室村の状況

では、岩室村の子どもたちの状況はどうでしょうか。平成11年度に新潟県市町村栄養士協議会が県内の3〜5歳児頃の幼児の肥満状況について調査した結果、肥満は人口の多い都市部より、幼児数の少ない町村部に多いという結果がでました。岩室村においては、肥満状況は県内でも高い方に位置するという結果になりました。また、5歳を迎える頃に肥満に移行する子どもが多いようです。

【ジュース、ケーキ、ゼリー、アイスクリーム、スナック菓子を食べるだけでも効果があります】
5.早食いはありませんか(口にほおばる量が多い、よく噛まずに飲み込むなどがあると、満腹を感じるゆとりもないまま詰め込んでしまします。ゆっくり1口20回は噛みましょう。
6.外遊びが多いですか(運動量の確保)家の中ではあまり体を動かさない遊びが多く、ついおやつを食べてしまったり、となりがちです。
三つ子の魂百までといひます。子どもの頃に培った健康的な



習慣が、成人期以降もつづきます。その望ましい習慣を身につけさせるためにも、私たちおとなが子どもをサポートしていく必要があります。将来の日本が、岩室村が明るい、暗いかは将来を支える子どもたちの健康にかかっていると、いっても過言ではありません。