

子育て中の
お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
ぜひ遊びに来てください。



御代田町子育て支援事業 **12月の予定** 児童館事業の紹介

「ひだまりのこ」の予定

※活動によっては、持ち物等
が必要な場合があります。
詳しい内容は、各児童館に
お問い合わせください。

平和台児童館

12月2日(金)
《クリスマス製作》

12月6日(火)

《リズムあそび》

先生と一緒にリズムをとって
楽しもう。

12月9日(金)

《絵描き歌あそび》

いろいろな絵描き歌を覚えよ
う。

12月13日(火)

《身体測定》

12月16日(金)

《クリスマス会》

パペットシアターもお楽しみ
に。

参加費 1人200円

持ち物 お皿、コップ、フォ
ーク、お手拭き、おわん

申込締切日 12月9日(金)

東原児童館

12月7日(水)

《ボールあそび》

12月14日(水)

《クリスマスカード作り》

12月21日(水)

《クリスマス会》

参加費 1人100円

大林児童館

12月1日(木)

《ボーリングあそび》

12月8日(木)

《クリスマス会》

参加費 1人100円

持ち物 お皿、おわん、フォ
ーク、スプーン

12月15日(木)

《クリスマス制作》

12月22日(木)

《ボールあそび》

※12月29日(木)～1月3日

(火)は、年末年始のため、

3児童館とも休館とさせて
いただきます。

先生の
今月のひらひら



今回は
平和台児童館
佐々木館長です

「2011年」

今年は大きな災害がありました。改めて家族や
友人の存在を強く感じたのではないのでしょうか。
平和台児童館では、ひだまりっこなどの行事
で、ハートピアみよたにご協力していただき
、地域の方々と交流会をさせていただきまし
た。地域の方々にも見守っていただいていた
のは、とても心強いです。そのような交流会
の中で、思いやりの気持ちを持ち、相手に対
することは、かけやあいさつなどが、自然に
できる子どもたちに育つてくれると嬉し
いです。
ご家庭の中ではいかがでしょうか。もうすぐ
サンタさんが来てくれますね。いくつになっ
ても子どもの笑顔が一番です。そして私
たち大人も笑顔が一番。2011年ももう少
し。一番の思い出や心に残った出来事など
を家族で語り合ってみるのもいいです
ね。

問い合わせ先

- ・ 町民課(子ども係) (32)3111(内線47・74)
- ・ 平和台児童館 (32)5800
- ・ 東原児童館 (32)5769
- ・ 大林児童館 (32)0154

保健 センター だより



今月は、保健師の
美齊津聡美さんです。

健康力をつけましょう ～健診データの見方・活かし方～

健診データは日ごろの生活習慣を見直すチャンス

健診データには、日ごろの生活習慣が反映されます。例えば、体重が右上がりに増え、血糖値が高くなってきていれば、その背後に食べすぎや運動不足があると考えられます。そうした生活習慣の問題点を自覚し、生活改善に取り組むきっかけにするのが、健診の目的です。そして生活改善に努力し、その成果を確認することができるのも健診データです。

健康診断はいろいろな病気の早期発見に役立ちます

もう一つの健診の大切な役割は、病気の早期発見です。糖尿病や高血圧症、脂質異常症など、ほとんどの生活習慣病は自覚症状もなく進行します。自覚症状が出た時には、重症化していることが少なくありません。健診は、自覚症状のない病気を早期に見つけ、治療するため、とても有効です。

定期的に健診を受けデータを保管しておきましょう

定期的に健診を受けていると「マイ基準値」が把握できます。異常な数値が出たときに判断材料として貴重な資料になります。

データは何を見ているのでしょうか？

身長・体重 太っていると生活習慣病になりやすい。

血圧 40代後半から高血圧症の人が急増します。

コレステロール・中性脂肪 血中の脂質が多い脂質異常症になると動脈硬化が進みます。

尿酸値 尿酸値が高いと痛風になります。

GOT・GPT・γ-GTP いくつかの検査データから肝炎や脂肪肝をチェックします。

血糖値・グリコヘモグロビン・尿糖 糖尿病は典型的な生活習慣病で、患者数が増えています。

尿タンパク・尿潜血・クレアチン 腎臓病の初期は自覚症状がなく、健診の尿検査で見つかることが多いもの。

あなたの体格(BMI)指数は？

体重(kg) ÷ (身長m × 身長m) =

	BMI
やせぎみ	18.5未満
理想的	18.5～25未満
やや注意	25以上～30未満
注意	30以上～35未満
要注意	35以上～40未満

一年間良く働いてくれた自分の体を見直してみませんか？

御代田町では個別健診を実施しています。

ご希望の方は保健福祉課健康推進係までお問い合わせください。

* 申込期間 平成24年2月28日まで

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32) 2554

3 2 - 2 5 5 4

Kids generation

●10カ月健診時に撮影した写真を2カ月に分けて紹介しています。

