

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。



ひだまりっこ  
「豆まきをしよう」  
1月28日(大林児童館)



御代田町子育て支援事業

3月の予定

児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」の予定  
平和台児童館

東原児童館

3月1日(火)

《ハートピア交流事業》

場 所：ハートピアみよた

参加費：一家庭200円

受 付：9時30分～50分

※詳しい内容・日程は児童館までお問い合わせください。

3月4日(金)

《幼児体操》

3月8日(火)

《身体測定》

3月11日(金)

《お別れ会》

参加費：一人100円

持ち物：お皿、おわん、

スプーン、

フォーク



3月2日(水)

《英語で歌おう》

3月9日(水)

《お別れ会》

会費：一人100円

申込締め切り

3月7日(月)

3月16日(水)

《こむぎこねんど遊び》

大林児童館

3月3日(木)

《おひなさま作り》

3月10日(木)

《お別れ会》

参加費：一人100円

持ち物：親子分のお皿、

コップ

先生の  
今月のひびく

今回は大林児童館の

柳澤純子先生です

「卒業に向けて」

三月と言えば、いろいろな所で卒業式を迎えます。

幼稚園、保育園、学校、職場での卒業式がありますね。それぞれの卒業には次に向かっての夢や希望があります。皆が何かに向かって進んでいってくれるといいです。新しい生活に入るのに合わせ、期待することはとてもいいことですが、大きすぎてストレスになってしまう人もいます。子どもには、スキップを大切に接したり、大人は子どもにレベルの高い要求をしたり、厳しい規律を押し付けたりしないで、大きな気持ちを持ってほしいと思います。

大林児童館も後一か月で新しい児童館が完成します。今まで三年生で卒業でしたが、四月からは六年生まで来館できるようになります。新しい児童館で、勉強したり、仲よく遊んだりしながら、新しい何かを見つけてください。

問い合わせ先

- ・ 町民課(とも係) (32) 3111 (内線47・74・76)
- ・ 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。

## 検査結果はもの言わぬ体からの メッセージ

先月号の特集はご覧になりましたか？なんと御代田町国保の方は血糖値が高いと判定された方が第10位/77市町村でした。

国保加入者だけではなく、現在の生活習慣から、子どもから高齢者まで、全体的に血糖値は高い傾向にあると考えられます。

食事をすると、ご飯などの炭水化物はからだの中で分解されてブドウ糖になります。余分なブドウ糖は細胞に取り込まれず血液にあふれてドロドロとした血液となって、じわじわと血管を痛めつけていきます。血管の中をジュースやはちみつが流れているのと同じ状態です。

このような高血糖の状態が続くと糖尿病になります。糖尿病は「血管の病気」。全身に張り巡らされている血管は、体のあらゆるところで問題を引き起こします。脳血管疾患・心疾患・がん・認知症の予防のためにも血糖値は重要です。

平成26年度の寿命と要介護者の有病状況です。

### 御代田町寿命

	平均寿命(才)	健康寿命(才)
男性	80.0	65.1
女性	86.8	67.4

\*健康寿命とは、健康上の問題がなく、日常生活に制限がない期間

### 要介護者の有病状況

心疾患	脳血管疾患	認知症
57.7%	27.2%	21.3%

検査結果は、もの言わぬ体からのメッセージ。検査項目はそれぞれ目的が異なります。何を把握する検査なのかを確認し、体からのメッセージにしっかり耳をかたむけることが大切です。そのためにも毎年健診を受けましょう。

平成28年度 各種検(健)診申込書の提出はお済みですか？国保加入の40歳～74歳の方は必ずご提出ください。

また、75歳以上、39歳以下で健診をご希望される方・がん検診をご希望の方も忘れずにご提出ください。

検(健)診の申し込み・問い合わせ先  
保健福祉課健康推進係 電話：32-2554

## 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。

