

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

健診の受診・お申込み お忘れではありませんか？

健診は生活習慣病をはじめとする病気を防ぐために欠かせないものです。

健診を受診して今のご自身の健康状態を把握しましょう。そして、健診を受診するだけでなくぜひ保健師・管理栄養士と今の身体の確認をしましょう！

町では39歳までの方と75歳以上の方は誰でも受診できます。40歳から74歳までの方は国民健康保険に加入されているのみが対象となります。

*年齢はいずれも年度末年齢です

集団健診は胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎検査も併せて受診できます。

ご質問・お問合せは下記連絡先にお気軽にご連絡ください。

気になる数値と改善ポイント

< 血圧が気になる >

血圧が高い状態が続くと、血管に過剰な負担がかかり動脈硬化を引き起こします。自覚症状がなく、気づかないうちに動脈硬化が進行し、命にかかわる事態を招くケースが多いのです。

- ・減塩を意識した食生活をする
- ・軽めの運動を継続する
- ・1日350gの野菜を摂取する



< 血糖値が気になる >

体内のブドウ糖の量が多い状態が続くと、血管にダメージを与え、糖尿病をはじめとしたさまざまな病気の原因となります。糖尿病は自覚症状がないまま進行し、神経障害や腎臓などの合併症を引き起こします。

- ・適切な飲酒量、間食量にする
- ・適度な運動でインスリンを活性化させる
- ・ゆっくりよく噛んで食べる



< 脂質の数値が気になる >

血中に中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが増加すると、動脈硬化が進行し、脳卒中や心疾患などを発症するリスクが高まります。

- ・動物性脂肪を摂りすぎない
- ・就寝の3時間前から飲食は避ける
- ・間食やおやつはほどほどに

Kids generation



工藤 藍斗くん (男)
三ツ谷区(父 丈瑠・母 千礼)
令和6年6月27日
いつも可愛い笑顔でみんなを癒してくれてありがとう!!



重田 葉七みちゃん (女)
西軽井沢区(父 康有・母 怜子)
令和6年7月12日
お姉ちゃんと一緒にたくさん笑って過ごそうね!



苗 夏七星くん (男)
向原区(父 辰見・母 彩希)
令和6年7月18日
私たちのもとに生まれてきてくれてありがとう!わんぱく元気な夏七星が大好きだよ~

「御代田町を美しくする日」用の「可燃ごみ専用」ごみ袋について

「町を美しくする日ごみ袋」

左の図のごみ袋は、区内清掃専用です。「ご家庭にある場合は区へ返却してください。」

御代田町を美しくする日
可燃ごみ専用
燃えるものに限る。
燃えない物は絶対入れないこと。
家庭ごみの収集には使えません!区へ返却してください!
御代田町

*可燃と不燃の2種類があります。
「町を美しくする日ごみ袋」

問い合わせ先
町民課環境衛生係 (32)3114

おいでよ児童館へ!

子育て中のお母さん、お父さんへ

どちらの児童館も
楽しいイベントがいっぱい!
ぜひ遊びに来てくださいね!



ひだまりっこ7月の予定

ひだまりっこがないときも自由にお越しください!

*「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。

●合同ひだまりっこ(シャボン玉&ボール遊び) 日程 7月10日(木) 場所 B&G海洋センター 体育館

月(大林児童館)	火(東原児童館)	水	木(大林児童館)	金(東原児童館)
	1日 夏の日の音楽会	2日	3日 リズムあそび	4日 ボディペインティング・水遊び(汚れても良い服装)
7日 自由来館	8日 ボールすくい	9日	10日 合同ひだまりっこ シャボン玉&ボール遊び(B&G海洋センター芝生広場と体育館)	11日 幼児体操
14日 水遊び(濡れても良い服装)	15日 ベビーサイン	16日	17日 リズムあそび	18日 自由来館
21日 自由来館	22日 製作誕生会	23日 おしゃべり会(東原児童館)	24日 お話の会(図書館)	25日 自由来館

*受付 午前10時~ 各児童館にて (詳細はお問い合わせください。)

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。

問い合わせ先 東原児童館(32)5769・大林児童館(32)0154



こぞだて日和

子育ての悩みや不安な気持ちをひとりで抱えていませんか?

- 1 何はともあれ、こどもの話を聞きましよう!
- 2 ぐずる理由を理解して対応しましよう!
- 3 成長や発達には個人差があることを考慮しましよう!
- 4 身の回りの環境を工夫しましよう!
- 5 こどもの注意の方向を変えて、やる気に働きかけてみましよう!
- 6 理由を明確にして、肯定表現で伝えましよう!
- 7 何が良かったのか具体的に褒めましよう!

