

子どもの肥満を予防しよう

子どもの肥満予防はどうして大事なの？

子どもの頃に肥満だった人の7割以上が大人になっても肥満のままと言われています。

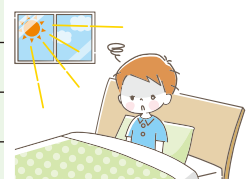
肥満は万病のもとと言われ、特に生活習慣病である糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因となり、将来的に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクが高まります。

特に年長児の肥満ほど大人の肥満に移行しやすいため、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるよう家庭全体で意識しましょう。

お子さんの生活習慣は大丈夫？ 生活習慣 チェックリスト

チェック✓してみよう！

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 | 身長伸びに比べて体重が異常に増えている |
| 2 | スナック菓子、ファストフード、ジュースが好き |
| 3 | テレビを見たり、ゲームをしたりしている時間が長い |
| 4 | 外で遊ぶより、室内で遊ぶ方が多い |
| 5 | 朝起きるのが苦手 |
| 6 | 朝ごはんを食べない |
| 7 | 好き嫌いが多い |
| 8 | 夜遅くにご飯を食べる |
| 9 | 睡眠時間が9時間未満 |



いくつ当てはまりましたか？

6個以上当てはまる場合は、生活習慣を見直しましょう。

子どもの肥満予防のポイント4つ

○朝ごはんは抜かず、3食きちんと食べよう

▶ 朝ごはんは、体温を上げ、脳や体の働きを活性化させる効果があります。



○食べ物はよく噛んで食べよう

▶ 1回20回～30回噛みましょう。



○十分な睡眠をとろう

▶ 3歳～5歳の睡眠時間は10時間～13時間、
小学生の睡眠時間は9時間～12時間が理想です。
(厚労省睡眠ガイド2023)



○たくさん楽しく体を動かそう

▶ ゲームやスマホの長時間の使用は控え、体を動かしましょう。

町の子育て支援事業も活用ください

○親子ふれあい教室

町では、未就学のお子さんと一緒におやつを作る“食育教室”を開催しています。どんなおやつを作ったらよいか分からない方、食育に興味がある方、子どもとのコミュニケーションの一環としてお気軽にご参加ください。参加予約は子育て支援課までご連絡ください。



問合せ

子育て支援課

☎72-2212

世界禁煙デー(31日)

ご自身と周囲の方々の健康のために、この機会に禁煙を始めてみましょう。

令和7年
2025

May

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
27	28	29	30	1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ●窓口延長日	8 ●夜間ヘルスアップ運動教室	9 ●ヘルスアップ運動教室	10
11 ●窓口開庁日	12 ●ママのリフレッシュ教室	13 ●わくわくタイム	14 ●窓口延長日 ●わくわくタイム	15 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室 ●すずらんサークル	16 ●ヘルスアップ運動教室	17
18	19	20	21 ●窓口延長日	22 ●夜間ヘルスアップ運動教室	23 ●ヘルスアップ運動教室	24
25	26	27	28 ●窓口延長日	29 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	30 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	31 世界禁煙デー

休……老人憩の家「たかむら荘」休業日

 休 …… 「ふるさと文化の館」「こどもの笑顔ひろば」休館日