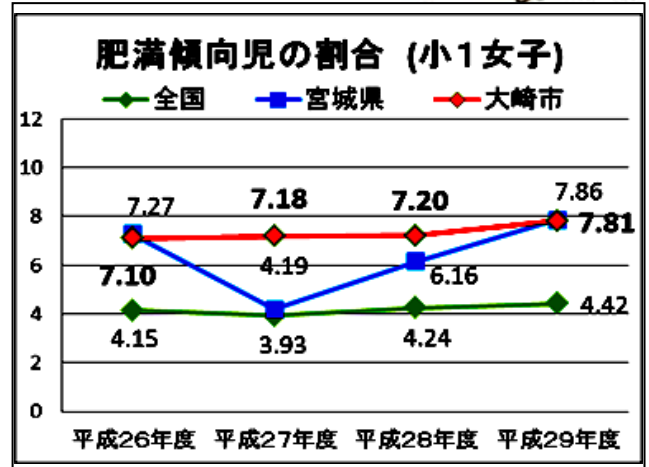
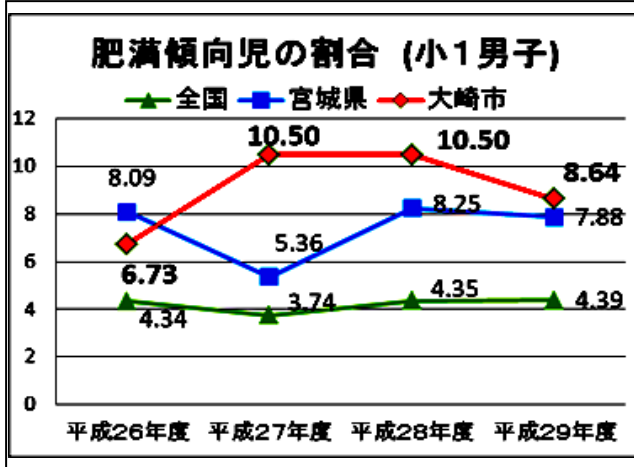


予防しよう!! 子どもの肥満



大崎市の小学1年生の肥満傾向児の割合も高く、高学年になるに従い肥満になるお子さんが増加する傾向にあります。子どものうちから適正な体重を維持し、健康的な生活を送るために、今の生活を見直してみましょう。



食習慣の基礎を育てましょう

- ・毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、成長に必要な栄養をしっかりと摂りましょう。
 主食（ごはん・パン・めんなど）“体や脳を動かすエネルギー源”
 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）“筋肉・内臓・細胞・血液等，体を作る”
 副菜（野菜・きのこ類・海藻類）“体の調子を整え，病気に対する抵抗力を高める”
- ・おやつは回数と時間を決め，次の食事に邪魔しない量で。夕食後は肥満やむし歯予防のためにおやつや甘味飲料を控えましょう。



「はやね・はやおき・あさごはん」規則正しい生活習慣を整えましょう

理想的な起床は午前6時，就寝は午後8時です。遅くても朝は7時に起きて，夜は午後9時には寝るようにしましょう。一日3回の食事を摂ることで生活リズムも整います。

家族みんなで体を動かす習慣をつけ，体力アップ! 運動機能アップ!

幼児期から体の機能が著しく発達します。この時期に体を動かす習慣をつけていきましょう。テレビ・DVD・スマホなどの動画の長時間視聴は，親子の会話やふれあい，成長に必要な体験や遊びの時間が減り，外遊びが減ることで“肥満”の原因の一つとなります。子どもと一緒にメディア利用のルール作りをしていきましょう（例えば…食事中はテレビを消す・ゲームやテレビの利用時間は1日合計2時間まで・家族のふれあい遊びや外遊びを増やす等）。

【問い合わせ】市民福祉課 健康増進担当（電話 38-1155）

年末年始の休業について

田尻総合支所・大崎市民病院田尻診療所・田尻地域各公民館・田尻総合体育館は，12月29日（土）から1月3日（木）までお休みです。

ごみの収集については，12月31日（月）の「燃やせるごみ」，1月1日（火）の「燃やせない粗大ごみ」「燃やせないごみ」「資源物ごみ」は収集しません。

※婚姻届・死亡届などは田尻総合支所で受け付けしますので，田尻スキップセンター東側の職員入口にお越しください。

※大崎市民病院田尻診療所は1月1日（火），昼の休日当番医です。

【問い合わせ】地域振興課（電話 39-1111）