

## むし歯のない 3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



佐藤 大地くん

「朝、晩仕上げ磨きをしています」



高橋 莉風ちゃん

「歯磨きが大好きで、楽しく歯磨きしています」



熊谷 遥菜ちゃん

「ジュース類は飲まないようにしています」



佐藤 光磨くん

「毎晩、仕上げ磨きをしています」



千葉 淳平くん

「毎日、仕上げ磨きをしています」

## 運動不足を解消しよう 体を動かし健康生活

生活習慣の変化や交通の利便性の向上によって、体を動かす機会が減ってきています。これに伴い、肥満の人も増えてきています。健康的な生活を送るため、体を動かし、運動不足を解消しましょう。

### 日常生活を振り返って 身体活動をチェック

運動不足は、高血圧や高脂血症、糖尿病などの病気を引き起こす危険因子です。次の項目で身体活動（運動のほか、家事や通勤・通学、趣味などで体を動かすことも含めた活動）の不足度をチェックしてみましょう。

#### ◎身体活動チェック項目

- 1 徒歩で10分以上かかる所へは、バスや電車を利用する
- 2 乗り物で空席があると必ず座る
- 3 休日は何もしないでいることが多い
- 4 1階分でもエスカレーターやエレベーターをよく使う
- 5 人込みの中で、とっさに人をよけられない
- 6 立ったまま靴下をはけない
- 7 座ったり立ったりする時に「よいしょ」と言う
- 8 10分以上歩く
- 9 膝や腰が痛い
- 9 坂道や階段

段を昇ると息切れがする、腰回りが太くなり、合わなくなった服がある、肩や腰、背中が凝りやすい、腕を上に上げるとすぐ疲れる

#### ◎判定

▽3個以上該当⇒身体活動不足の始まり  
▽5個以上該当⇒身体活動が不足しています  
▽10個以上該当⇒要注意!

#### ◎体を動かしましょう

運動や身体活動で体を動かすことは、生活習慣病を予防するだけでなく、次のような効果をもたらします。

- 心臓や肺の働きが高められる
- 骨を強くし骨粗しょう症を予防する
- 酸素を体に取り込むことで効率的に脂肪を燃焼し、肥満を予防する
- 血液の流れをよくし、老化を予防する
- 下半身の筋肉が強くなり、足腰が強くなる
- ストレス解消やリフレッシュ効果がある

毎日の暮らしの中で、ちょっとした工夫によって体を動かすことが、運動不足の解消と健康的な生活につながります。



## なかよしサロン 「クリスマス会」

16区公民館

12月10日にひと足早くミニ「クリスマス会」を行いました。おもちやで遊んでから、お家の方と一緒に、簡単なクリスマス飾りを作りました。ツリー型の厚紙に、小枝やどんぐり等の木の葉、星・花・葉っぱの形のきらきら飾りをポンドで張り付きました。なかなかポンドで張ることができずに四苦八苦する場面も見られましたが「どんぐりー!」と喜びながら制作していました。クリスマス会では、「赤鼻のトナカイ」を歌った後、「サンタさんから子どもたちに」と保育者が頼まれたクリスマスプレゼントを渡しました。手作りのクリスマス飾りは会が終わるころには乾き、すてきに出来上

## 生涯を通して健康に 女性の健康づくりを支援

女性は妊娠・出産という特有の身体的な特徴を持つているため、生涯のライフステージでは、さまざまな健康問題、女性特有のがん、産後うつ、更年期障害など（）に直面します。女性が生涯を通して健康的に過ごすためには、若いうちから適切に自分の健康管理ができるよう、家庭や学校職場など社会全体で支援していくことが必要です。

町では、女性の健康づくりを応援するため、乳がん・子宮がん検診・ヤング健診・骨粗しょう症検診・各種教室・健康相談を実施しています。また朝食の欠食や適正体重の維持など、栄養面の問題を解消するため、子どものころからの食育として小中学校で各種健康教室などを開いています。

健康いわて21プランでは、栄養面で次のことを心掛けてほしいと提案しています。皆さん、ぜひ実行してください。



なかよしサロン「クリスマス会」の参加者

がりました。

インフルエンザ流行のため、2カ月ぶりに開いたなかよしサロンでしたが、子どもたちそれぞれに成長が見られました。

### インフルエンザ流行中

手洗い・うがいはもちろんのことですが、予防接種を受けることで、感染しても症状が軽く済むようです。体調が良い時に、接種を受けるの良いですね。

### 1月の活動

- ▽開放日(園舎) 毎週水曜日 年末年始を除く
- ▽のびのび広場 12日(火)
- ▽なかよしサロン 14日(木)
- ▽のびのびクラブ 19日(火)
- ▽ピヨピヨ広場 27日(水)
- ▽給食試食会 27日(水)

### 問い合わせ先

町子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

## 一時休館します 柳之御所資料館

展示改修工事のため、柳之御所資料館を一時休館します。

休館する期間は1月から4月中旬までです。

4月中旬にリニューアルオープンする予定です。追って広報誌でお知らせします。

史跡公園の公開も同時に行いますので、どうぞ楽しみにお待ちください。

### 問い合わせ先

平泉遺跡群調査事務所 ☎46-2820

## 「読み聞かせ会」開催の募集

### 本への入口は「読み聞かせ」

読むことが嫌いでも、子どもはお話が大好き！  
お話を聞くことから本に興味を持つようになります

町教育振興運動推進委員会では地区実践組織、地区PTA活動において、地区公民館などを会場に、読み聞かせ会を開催しています。ボランティアグループを派遣し、読み聞かせ会を開催することで、読書の習慣化を図りたいと考えています。

皆さんの地区でも、大人も子どもも一緒に楽しく本に触れることができる「読み聞かせ会」を開催してみませんか？

お気軽に町教育振興運動推進委員会までご連絡ください。

問い合わせ先…町教育振興運動推進委員会事務局(教育委員会内)

☎46-5576 FAX46-2015

## 1月31日までです 季節性インフル予防接種費用の助成

町では、高齢者や中学生以下のお子さんを対象として平成21年11月1日から、季節性のインフルエンザ予防接種にかかる費用の助成を行っています。助成は1月31日までです。予防接種を希望される方は、

医療機関にご予約の上、接種をお受けください。新型インフルエンザのワクチン接種にかかる費用助成は、3月まで引き続き行われます。  
問い合わせ先…保健センター ☎46-5571