

春になったら1年生 各小学校で一日入学

1月から2月にかけて、町内小学校では、4月に入学を控えた子どもとその保護者を対象とした一日入学が行われました。

1月25日(金)、西小学校の一日入学では、保護者が入学準備などに係る説明を受けている間、子どもたちは現在の1・2年生と交流しました。

画用紙やクレヨンを使った工作が行われていた教室では、4月に1年生となる子どもたちにつき添った2年生が、上級生らしく「何色で塗る?」「自分で名前を書ける?」などと、緊張しつつも優しく話しかける姿が見られました。一日ではありますが、小学校での授業などを体験した子どもたちは、4月から始まる学校生活がより楽しみに
なったので
はないで
しょうか。



▲2年生（左右）と楽しく工作を行う
4月に入学を控えた子ども（中央）

「噛む」感覚を大切に かむかむクッキング

町では、乳幼児とその保護者を対象にした「親子でかむかむクッキング」を年3回、保健福祉会館で行っています。この事業では、栄養士が保護者に対し、離乳食を終えて幼児食に移る時期の子どもが「噛む」ことを覚えるための食事メニューや調理法などを紹介しています。

2月15日(金)には、4組の親子が参加し、保護者が栄養士の指導を受けながら調理実習を行いました。この日のメニューは肉団子スープなど3品。栄養士は、「食材を小さく切りすぎない」など、子どもに噛む感覚をつかんでもらうための食事を作るコツを話していました。

調理後は、親子で「噛む」ことを意識しながら、食事を楽しみました。
なお、この事業では、別室で託児を行いますので気軽に参加ください。



親子スポーツクラブからのお知らせ 4月からの新会員を募集します

親子スポーツクラブでは、4月からの新しいメンバーを募集しています。みんなで体を動かして元気に遊びませんか。興味のある方は、気軽にお問い合わせください。

- 対象／1歳半前後のお子さんとその保護者
- 活動内容／遊具を使った遊び、体操、制作、季節の行事など
- 活動日時／毎週火曜9時45分～11時30分
- 活動場所／世代交流センター
- 会費／月額400円ほか、入会時に子ども800円と大人350円（保険代として）
- 申込方法／「件名：入会希望、本文：お子さんと保護者の氏名、お子さんの月齢」を入力して以下にメールを送信してください。返信に時間をいただくことがあります。

✉ oyakosc@yahoo.co.jp

📍親子スポーツクラブ（平日9時～16時）

☎ 090－6215－0817（飛岡）

子育て支援センターだより



4月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 4月11日(木)
きらきら広場（1歳） 4月18日(木)
のびのび広場（2・3歳） 4月25日(木)
いずれも10時から子育て支援センターで、こいのぼり制作を行います。

※10時～13時は通常の利用ができません

■申込／3月11日(月)9時30分～

みんなで昼食会

■日時／4月9日(火)、4月26日(金)
11時30分～12時30分

■場所／子育て支援センター

■持ち物／お弁当、飲み物、おしぼり

※11時～13時は通常の利用ができません

■申込／3月18日(月)9時30分～

子育て支援センター（南3東5 めくめく内）

☎ 55－8355 FAX 55－8377

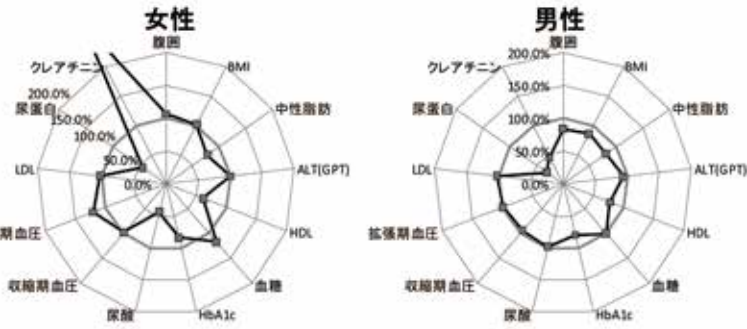
開所時間 9時30分～12時、13時～16時

休所日 日曜日、祝日

俱知安町民の健康状態は？ 平成29年度特定健診結果より

先ごろ、全道の国民健康保険加入者の平成29年度特定健診受診結果が公表されました。

全道平均との比較から見える町の特徴を見てみましょう。



*1 クレアチニンはタンパク質の老廃物の一種。尿からしか排泄されないため、腎臓の血管が傷み腎機能が低下すると血中に増えて値が高くなる。

100%が全道平均で、点を含む太線が俱知安町です。
腎機能検査のクレアチニン*1が女性で突出しています。また、男女とも血糖（空腹時）・拡張期血

☎ 22－1144
福祉医療課保健指導係

圧（下の血圧）やLDLコレステロール・脂肪肝傾向を示すASTが多い傾向でした。女性では腹囲・BMIなどの肥満の指標も多かったです。
腎臓は尿を作りますが、髪の毛よりも細い血管が集まっており、特に高血糖・高血圧・肥満では内圧が高くなりやすく、非常に負担がかかります。
健診時に記入していただいた問診票の集計がこちらです。

健診結果	俱知安町	全道
とつながる内容が多い傾向です。		
一人一人違いがありま		
すで、自分の結果を振り返ってみてください。		
特定健診は健診結果を見て、自分の予防につなげる健診です。今年も多くの方の健康づくりに役立ててほしいと思います。		
問診項目	俱知安町	全道
1日30分以上の運動習慣無し	64.7%	63.8%
就寝前に夕食	17.5%	15.9%
夕食後に間食	16.5%	13.0%
朝食抜く	9.9%	7.0%

通常の食事をしていれば不足することはないとされる亜鉛。近年はその不足が指摘されており、平成25年の国民健康・栄養調査でも男女ともに推奨量を下回っています。不足すると次のような症状が出ると言われています。

味覚障害

食べ物の味は、舌にある味蕾（みらい）という器官で感じ取りますが、味蕾は新陳代謝が活発で約4週間のサイクルで生まれ変わります。亜鉛はこの働きを促しており、不足すると味覚障害が起ることがあります。

免疫力の低下

亜鉛は免疫機能に関わる細胞の働きに影響があります。不足すると免疫力が低下し、肺炎などの感染症にかかりやすくなります。

味覚障害は、食欲低下や塩分過多などを招く原因となるため、高齢者の栄養不足や生活習慣病をさらに進行させます。また、免疫力が低下すると季節性の感染症にもかかりやすくなりますので、食品から上手に摂取して、亜鉛不足を

食べ物の味が分からない…そんなときは 亜鉛が不足しているのかも

解消しましょう。

亜鉛を多く含む食材

亜鉛は肉・魚介・種実・穀類など多くの食品に含まれています。特に多いものとしては牡蠣、あわび、たらばがニ、するめ、豚レバー、牛肉、卵、チーズ、高野豆腐、納豆、えんどう豆、切干大根、アーモンド、胚芽米などです。

偏食を避け、一汁三菜のような食事を摂ると、亜鉛は十分量摂取できます。忙しい毎日では加工食品やレトルト食品を利用することもあるでしょうが、そこへ亜鉛を多く含むタンパク質食品の主菜を自炊するなど、工夫してバランスよく摂ることをお勧めします。

なお、亜鉛を過剰に摂取すると、頭痛や吐き気などの症状を引き起こす場合がありますので、サプリメントなどを利用している方は、医師に相談するなど適正量を守って利用してください。

細胞の新陳代謝に欠かせない亜鉛を上手に摂取しましょう。

☎ 福祉医療課地域包括支援センター
☎ 23－0100