



ほくたち わたしたち
くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。
☎総合政策課広報広聴係 ☎56-8001

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

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 9日(木)
きらきら広場 (1歳)	4月 16日(木)
のびのび広場 (2・3歳)	4月 23日(木)

どの広場も10時からこのほりの制作と誕生月のお子さんのお誕生会を行います。

■申込 / 3月2日(月)9時30分～

子育て講座「ママにも出来るチャイルド前髪カット」
美容師から前髪カットの仕方を教えてもらいませんか？
その場でお子さんの前髪のカットをしてもらえます。

- 日時 / 4月21日(火)10時～11時
- 場所 / 子育て支援センター
- 講師 / そらいろプロジェクトの皆さん
- 持ち物 / 飲み物
- 参加費 / 無料
- 申込 / 3月9日(月)9時30分～

○子育て支援センターを利用したことがない「はじめまして」の方も参加できます

子育て支援センター (南3東5ぬくぬく内) ☎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



令和7年度ベジチェック活用報告

ベジチェックは、手のひらを機器に乗せ、推定野菜摂取量を数値化し、自分の食生活を振り返ることが出来る機械です。

保健指導係では、令和7年度に初めてベジチェックを活用し、いきいきライフ検診後の講話、敬老会、町内会の健康づくり講座などで測定を行い、食習慣について振り返りを行いました。

ベジチェックの結果

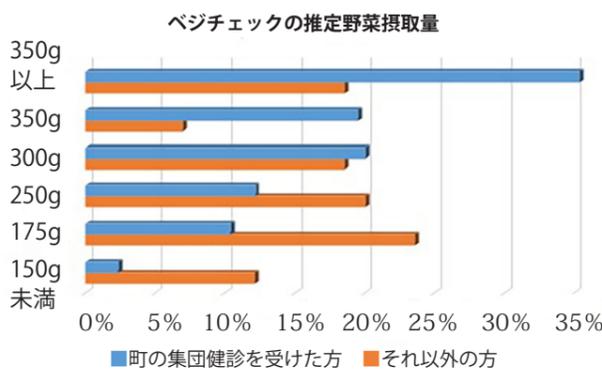
野菜の1日摂取目標量「350グラム以上」を食べているとベジチェックは「7以上」の数値で表されます。

全国平均(カゴメ調べ)は「5・8」、町の集団健診を受けた方は「6・2」、それ以外の方は「5・4」と集団健診を受けた方は高い結果になりました。

結果からわかったこと
・町の集団健診を受けた後、健康教育(ますけんの会)に参加した方は数値が高かった
・年齢が高いほど、野菜摂取量が多く、野菜を食べる意識が高



い方が多かった
・数値が高い方は「良い結果が出てうれしい、継続したい」、低めの方は「野菜の摂取量をもう少し増やしたい」と前向きに考える人が多かった



野菜を食べて健康になろう

1日350グラム以上の野菜を食べることで、生活習慣病予防につながります。まずはもう1品増やすことから始めてみましょう。

☎福祉医療課保健指導係
☎22-1144

高齢者のための権利擁護 詐欺・消費者被害にあわないために

一人暮らしや高齢夫婦のみ世帯が増えていく中、詐欺・悪質商法の手口も巧妙化し、高額な被害が相次いでいます。

高齢者が狙われやすい例

- オレオレ詐欺
家族や警察官などになりすまし、「今すぐお金が必要」などと言いつい、家族を思う気持ちにつけ込む手口です
- もうけ話詐欺
「必ずもうかります」などと言いつい、「未公開株」「社積」「ファンド」などの取引をさせる詐欺です。老後の資金への不安につけこんできます
- 催眠商法
日用品の無料配布や格安をうたいつい、チラシなどで高齢者を会場に集め、言葉巧みに高額な商品を買わせる手口です
- 点検商法
無料点検を装い、家にながら込み、「このままでは大変なことになる」などと不安をあおり、不要な工事や、高額な工事契約を結ばせる手口です

消費者トラブルを防ぐために高齢者や、家族にできること

- ①積極的に声をかける
高齢者を孤立させないことが、悪質事業者を寄せ付けないことにつながります
- ②電話勧誘は留守番電話で撃退
電話は留守番電話に設定し、番号非通知の電話は拒否設定にしておきましょう
- ③しつこい訪問は複数で対応
断つても何度も来る悪質業者には家族や知人など複数人で対応しましょう
- ④新しい情報の徹底
新たな手口や、国の新制度などの情報を周囲から高齢者に積極的に伝えましょう

☎北海道警察詐欺電話対応ダイヤル ☎9110

☎北海道消費生活センター ☎050-7505-0999

☎倶知安消費者協会 ☎23-1522

☎町地域包括支援センター ☎23-0500

(役場1階7番窓口)