

[Vol.122] 幼児期の子どもの肥満を考えよう

■肥満って？

体内脂肪の異常な増加と体重が著しく増加したことをいい、身長に対する体重のバランスで判定します。

■子どもの肥満を放っておけない理由

体内で作られた脂肪細胞は減ることはありません。子どもは脂肪細胞の数が増えやすいため、注意が必要です。また、肥満になりやすい生活習慣が続くと、若年期から生活習慣病発症のリスクが高まります。

■子どもの肥満の原因は？

生活習慣の乱れに原因があることが多いです。

■今です！！生活習慣を見直すチャンス

幼児期は肥満になりやすい反面、改善しやすい時期です。おやつの内容や回数を変えただけで改善する例もあります。肥満が進行すると改善が難しくなるので、日頃から生活習慣の見直しをしましょう。

生活習慣の見直しには、家族の協力が大切です。次のチェックリストを参考にしながら家族全体で取り組みましょう。

《肥満予防のための生活習慣チェックリスト》

●生活リズム・運動編

- ☐ 朝7時まで起き、夜9時頃には寝る
- ☐ 毎日排便がある
- ☐ 運動やお手伝いでよく動いている
- ☐ テレビやタブレットなどのメディアは2時間以内

●食生活編

- ☐ 朝ごはんを毎日食べる
- ☐ 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている
- ☐ よく噛んで食べる
- ☐ 水分補給は水やお茶
- ☐ おやつは1日に2回以下（特に夕食後は食べない）

■管理栄養士や保健師による個別相談

3歳児健診以降の肥満児を対象に個別相談を実施しています。お子さんの体格が気になる場合はお問い合わせください。

■問い合わせ

本庁健康増進課健康づくり係（☎ 34-2903）、
各総合支所健康増進担当（江刺☎ 34-2523、前沢☎ 34-0275、胆沢☎ 46-2977、衣川☎ 34-2370）

おうしゅうし
食育だより▶



KID'S アルバム

～子育て支援センターの活動を紹介します～

✪ 秋のサツマイモ収穫！大豊作！

あゆみ園子育て支援センターでは10月15日、春に親子で苗植えをしたサツマイモを収穫しました。地区の方に畑の耕作や草刈りをしていただき、この日の収穫となりました。収穫をしたお芋は、日頃支援センターの活動でお世話になっている地区センターや社会福祉協議会の皆さんにもお配りし、感謝の気持ちを伝えました。



▲ よいしょ！
お芋掘り楽しいな



▲ みてみて！
大きなお芋だよ！

あゆみ園子育て支援センター ☎ 52-3131



▲ サツマイモ大豊作～！！

きにい
千葉 彩虹 ちゃん（3歳）
「おっきなおいもとれたよ～」



母・詩織 さん
「季節ごとに楽しいイベントがあり、親子で体験できるのがうれしいです」

もっと安心 ずっとおうしゅう

～みんなの輪で支える在宅医療と介護～



第33回 「もしものとき」について話し合おう / 市地域医療介護推進室

要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者を対象に、今年1月に行った奥州市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査では、自身の療養場所や終末の延命治療など、もしものときについて誰とも話したことがない人が49%でした。このような話は切り出しにくいのが実情だと思いますが、元気なうちから医療や介護が必要になった時の心構えを持ち、自分で選択し、意志を家族や親しい人に伝えておくことが大切です。ご自身の人生をよりよく生き切るための準備として、市が作製した「わたしの生き方ノート」をご活用ください。

このノートには、医療や介護のことだけでなく、

いわゆる終活のこと（お墓やお金、住まい、葬儀など）、生き方・逝き方について幅広い項目を考えることができるものになっています。家族や親しい人と話し合ったり、思いや考えを共有したりするためのきっかけとしてお使いいただけます。

わたしの生き方ノートは、本庁地域医療介護推進室や市地域包括支援センター江刺（江刺総合支所内）、各総合支所健康増進担当で無料配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。使い方などを学びたい場合には、出前講座を行いますのでお問い合わせください。

わたしの生き方ノート▶



■問い合わせ＝本庁地域医療介護推進室（☎ 34-2906） ■高齢者に関する相談＝市地域包括支援センター（☎ 34-2199）

はい、
こちら

総合相談室

（☎34-2915、FAX24-1991）

消費生活相談

前沢総合支所 市民福祉グループ	毎週火	10:00～15:00
胆沢総合支所 市民生活グループ	毎週木	※前日までに要予約
衣川総合支所 市民福祉グループ	毎週金	

注文した覚えがない商品の支払いは慎重に！



Q. 5日前に亡くなった夫宛てに知らない業者から封書が届きました。開封すると、「注文した商品が入荷したので送付する」という文書と数珠が入っていました。代金の振込先は個人名義の口座でした。夫が注文したとは思えません。支払うべきでしょうか。

A. 最近亡くなった人がいる家庭に、故人が注文したとして数珠が送られてくるという事例が発生しています。新聞のお悔やみ欄に掲載された後に届いており、情報が悪用されたものとみられます。

商品を一方的に送り付けて代金を請求する手口は、ネガティブオプション（送り付け商法）という悪質商

法のひとつです。商品を受け取ったら支払わなければならないという消費者の心理を利用し、支払わせようとするものです。商品を一方的に送り付けてきただけでは契約は成立しないため、受け取っても代金の支払いや返送の義務はありません。代金を支払ってしまうと取り戻すことは極めて困難です。商品を受け取った日から14日間は商品の保管義務がありますが、期間経過後は自由に処分することができます。ただし、保管期間内に商品を処分したり使用したりしてしまうと、代金の支払い義務が生じたり損害賠償を請求されたりすることがありますので注意してください。



広 告

広 告