

高橋はるみ知事が塩狩を視察

5月25日(木)、高橋はるみ北海道知事が来町しました。

知事は、10時7分名寄発の快速なよろ4号に乗車し、宗谷本線の現状を視察しながら、11時1分に塩狩駅で降車しました。

塩狩駅では奥山町長が出迎え、町長から、小説「塩狩峠」の列車事故等について説明しました。知事は犠牲となった長野政雄氏の顕彰碑に献花し、鉄道との関係や桜の名所としての歴史に感慨深げに塩狩駅周辺を眺めていました。



健康メモ ～子どもの生活習慣病を予防しましょう！～

【思春期と肥満の関係】

思春期の肥満・高血圧などは、大人の肥満や糖尿病などになるリスクを高めます。

思春期を迎える年齢は10歳から14歳ごろであり、身長・体重の伸びが乳児期に次いでめざましく、1日に必要なエネルギーは生涯で最大になります。

一日に必要なエネルギー量の目安

キロカロリー
(単位: kcal)

乳幼児	900 kcal
思春期	2,200 kcal
成人	1,900 kcal
高齢者	1,700 kcal

※個人差があります。

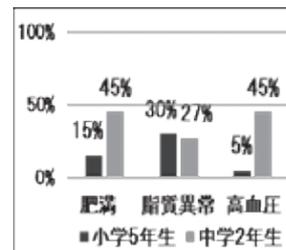
しかし、活動量の増加に伴い空腹感が増すことから、必要以上に食べ過ぎて肥満になる恐れがあります。

【これっこ健診の結果から…】

町では昨年、小学5年生と中学2年生を対象とした『これっこ健診』を始めました。受診した31名の結果は次のとおりです。



これっこ健診の結果



グラフからは肥満・脂質異常症・高血圧のお子さんが多い傾向にあることがわかります。その他に貧血・水分不足のお子さんが多いこともわかりました。

【健診を受けたお子さん・お母さんから、こんな声が聞かれました！】

- スポーツドリンクが糖分を含む飲み物だと知らなかった。
- 一日の食事と水分の適正量がわかった。
- 鉄分が多く含まれている食品がわかった。
- 子どもは代謝が良いから大丈夫だと思っていたが、そうではないとわかって良かった。

自分の健診結果を見て、生活習慣の改善について真剣に考えるお子さんが多くいました。

【子どもの頃から肥満予防】

思春期に肥満だった人10人のうち、7〜8人は成人肥満に移行すると言われています。これは、思春期までに身についた食習慣がその後も大きく影響することが関係しています。

思春期はからだづくりの大切な時期です。極端なダイエットなどをすることなく、年代に合った身長と体重の伸びを促すよう、家庭での食習慣を見直しましょう。

【これっこ健診を受けましょう！】

6〜8月と1月に、これっこ健診を実施します。お申し込み、お問い合わせは保健福祉センター
TEL 32-20000
まで

栄養士 田中佳香