

幼児の肥満

問 健康増進課 保健指導Ⅱ係 ☎ 73-4572

～生活習慣病を防ぐために～



幼児の肥満のほとんどはお菓子やジュースの過剰摂取による摂取エネルギーの過剰や栄養バランスの乱れによって起こります。また、肥満のお子さんは遅寝、遅起き、朝食の欠食などもみられ、生活習慣の乱れが肥満を引き起こす要因となっています。当市のR2年度3歳児健診の結果をみると、**女児の7.3%、男児の5.1%が肥満判定**となっており、**県平均と比較しても高い傾向**にあります。

ぽっちゃりで可愛いんじゃない?と思うかもしれませんが、**幼児肥満は、大人と同様に2型糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を発症させます。**また、幼児期の肥満の25%は成人期の肥満へつながりやすく、子どもの頃からの正しい生活習慣づくりが、将来の生活習慣病予防につながります!

●肥満にさせないために

1. 早寝・早起き (21時までに寝て6時半までに起床)
2. 朝食を摂る (主食・主菜・副菜を揃えて)
3. お菓子やジュースは控える
4. よく噛んで食べる
5. 体を動かす (外遊び)

※体がどんどん成長する幼児期は3食の食事だけでは、十分な栄養が摂れません。おやつで不足分を補います。おやつは時間を決めて糖分が多い菓子類ではなく、乳製品や果物にしましょう。



糖分の目安量 (1日分)

年齢区分	1日量
10ヶ月	3g 未満
1～2歳	5g 未満
3～5歳	10g 未満
6～8歳	15g 未満
成人(通常)	20g 未満
成人(高血糖)	10g 未満
60歳以上	

健康増進課では、毎週水曜日に健康相談を実施しています。ご希望の方は、ご連絡ください。

母子保健推進員 募集

宮古島市では、新たに母子保健推進員になってくれる方を募集しています。赤ちゃん訪問や乳幼児健診の計測、歯みがき習慣劇等を通して地域で子育てを頑張っている方を支援するボランティア活動です。これまで子育てを頑張ってきた方、仕事で子どもに関わる機会が多かった方、子どもに関わるボランティアに興味がある方、男女問わず募集しています!

- 募集期間** 令和4年1月4日(火)～2月4日(金)
- 募集人数** 若干名
- 募集条件** 宮古島市に住所がある方
定期的に定例会や自主活動等に参加できる方
市が行う養成講座に参加できる方

- 養成講座** 令和4年2月21日(月)予定
- お問合せ** 健康増進課(保健指導Ⅰ係) ☎ 73-4572(山城、穂積)



▲市内保育所での虫歯予防の寸劇の様子



子育て講演会

「子育てはひとりじゃないよ」

～力を抜いて笑顔で子どもと向き合うための子育て講座～

保護者が感じる「困り感」や「育てにくさ」は、子ども自身が「困っていること」かもしれません。この講演会では、保育士として、また障がいを持つ子の親として、実体験も含めて羽地先生にお話しをして頂きます。ぜひご参加ください!

- 日時** 1月22日(土) 10:00～12:00
- 場所・方法** 市役所2階大ホール(オンライン視聴) またはご自宅でYouTube配信を視聴 ※後日録画配信も予定しています。
- 対象者** 子育て中の保護者、ご興味のある方



講師 沖縄女子短期大学 助教 羽地 知香(保育士)

「ひとりひとりの子どもと向き合う」

～子どもの姿を理解し共に子育てをするための保護者支援～

日頃の保育の中で、気になる子の行動の見立て方や保護者への伝え方で悩むことはありませんか。この講演会では、幼稚園教諭・保育士の立場や、障がいを持つ子の母親として、実体験をもとに子どもの発達支援に関して羽地先生にお話しをして頂きます。ぜひご参加下さい!

- 日時** 1月22日(土) 14:00～16:00
- 場所・方法** ZOOMによるオンライン配信
- 対象者** 保育士、幼稚園教諭、児童発達支援事業所のスタッフなど
- 申込方法** Googleフォームにてお申し込み ※上記の方法でお申込ができない方はお電話ください。



問 障がい福祉課基幹相談支援センター支援室ゆい ☎ 73-1975 ※詳細は市HPをご覧ください

☆島の未来を一緒にソウゾウしよう!

本市の持続可能性について、一緒に学び、考えてみませんか?



★せんねんシネマ#8

- 【日時】** 1/23(日) 14:00～16:00
- 【場所】** 未来創造センター研修棟

社会課題を扱う映画を鑑賞します。お時間のある方は感想シェア会のご参加もお待ちしています。

★せんねんトーク#8

- 【日時】** 1/25(火) 19:30～21:00
- 【場所】** 未来創造センター調理棟

本市で持続可能性に寄与する活動をする方々との座談会です。(YouTubeLive 配信)

★せんねんミーティング

- 【日時】** 1/24・25 11:00～12:00
- 【場所】** 未来創造センター調理棟

千年祭(2月開催)の出席者とそのアイデアをプロジェクトに創りあげる様子をお届けします。 ※Facebookの「せんねんポータル」にて生配信▶ (24日)佐々木有希さん / (25日)松原正明さん

エコアイランド宮古島 公式サイトオススメ記事★

～伝統行事をいつまでも～ 来間島のヤマースとマークツツ

問 エコアイランド推進課 ☎ 73-0950