

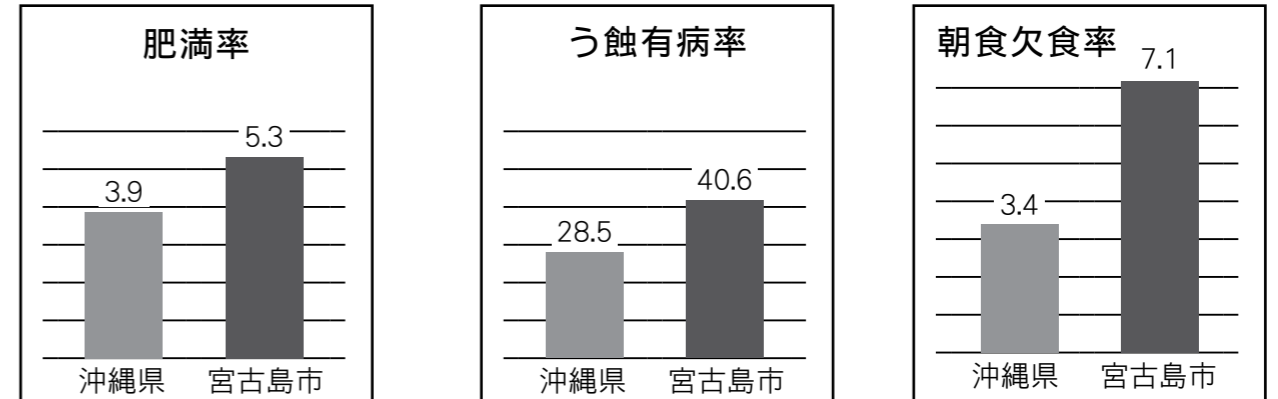
3月生きいき教室日程表

平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
荷川取	1(木)、8(木) 15(木)、22(木)	10時	荷川取公民館	社協 平良支所 ☎ 72-3193
狩俣	9(金)、16(金)、 23(金)	10時	狩俣集落センター	
老福	6(火)、13(火) 20(火)、27(火)	10時	平良福祉センター	
西原・下崎	7(水)、14(水) 28(水)	10時	下崎公民館	
池間福祉支援センター	3(土)、10(土) 17(土)、24(土)	15時	きゅ〜ぬふから舎	☎ 75-2870
城辺地区				
城辺	6(火)、13(火) 20(火)、27(火)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
砂川	2(金)、16(金) 23(金)、30(金)	10時	社協 城辺支所	
西城 (吉田・西西・長南・上区)	5(月)、12(月) 19(月)、26(月)	10時	社協 城辺支所	
西城 (比嘉・長北・長中・西中)	7(水)、14(水) 28(水)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	8(木)、15(木) 22(木)、29(木)	10時	社協 城辺支所	
上野地区				
上野	1(木)、15(木)	1日:10時/15日:14時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540
下地地区				
上地・高千穂	7(水)、23(金)	7日:10時/23日:14時	上地構造改善センター	社協 下地支所 ☎ 76-2270
川満	13(火)、27(火)	13日:10時/27日:14時	川満構造改善センター	
嘉手苅・入江	14(水)、28(水)	14日:10時/28日:14時	入江集落センター	
与那覇	8(木)、22(木)	8日:10時/22日:14時	与那覇コミュニティセンター	
棚根・洲鎌	5(月)、19(月)	5日:10時/19日:14時	洲鎌集落センター	
来間	6(火)、20(火)	6日:10時/20日:14時	来間島離島振興センター	
伊良部地区				
伊良部	6(火)、13(火) 20(火)、27(火)	14時	仲地公民館	社協 伊良部支所 ☎ 78-5973
	5(月)、12(月) 19(月)、26(月)	14時	長浜多目的	

内容	日にち	時間	場所・お問合せ
健康相談	5(月)、12(月)、 19(月)、26(月)	14時~16時	平良保健センター ☎ 73-4572
	6(火)、13(火)、 20(火)、27(火)	14時~16時	下地保健福祉センター ☎ 76-2785

宮古島市に **がんずう長寿** を取り戻そう **食事と健康**

宮古島市の子供達は、肥満・虫歯・朝ご飯抜きの子が多い！
～子供たちの将来の健康について考えよう！～



H28年度3歳児乳幼児健診より
就学児以降も同じような傾向がみられる



健やかに成長していくためには1日3食バランスよく栄養をとることが必要です。朝ご飯を欠かさずとって代謝のリズムを整えましょう。
また、小児期の肥満は成人期の肥満につながりやすいです。つまり子供の時期に将来太りやすくなるかどうかが決まってしまうということ…。
子供達の今の食生活が大事です。おやつには砂糖の多いもの(例:お菓子・菓子パン)ではなく、軽い食事に近いもの(例:おにぎり・果物)を選んであげることで虫歯の予防にもなります。
子供達が将来もずっと健康でいられるために大人も一緒に食事の見直しをしてみましょう。

ジュース・おやつに含まれる糖分量

✓ Check

1日の砂糖量
1～2歳児: 5gまで
3～6歳児: 10gまで
小学生～: 20gまで

- 乳酸菌飲料(60ml): 11g
- チョコレート1枚: 27g
- 炭酸飲料(500ml): 55g
- アイスクリーム: 27g
- スポーツドリンク(500ml): 31g
- 菓子パン1個: 34～51g

※こんなおやつを毎日食べている子は要注意!!

乳幼児健診のご案内

健診	日にち	時間	場所
★4ヵ月児健診	9(金)	9時～11時	平良保健センター ☎ 73-4572
★10ヶ月児健診	9(金)	13時～15時	
★1歳半健診	10(土)、16(金)	9時～11時	
★3歳半健診	10(土)、16(金)	13時～15時	
★赤ちゃん広場	6(火)	14時～16時	