



子育て支援センター活動だより

問 子育て支援センター ☎ 6 2 - 3 3 1 1



☆簡単クッキングの会
11月6日（水）
県栄養士会から梅木先生に来て頂き、豆腐ハンバーグとポトフの調理方法を教わりました。お母さん達は離乳食や子どもの食について先生に質問しながら調理していました。出来上がった品を楽しく歓談しながら頂きました。
《参加者のこえ》
●食材に陰と陽がありバランスよく取り入れると良いと言うお話を聞いて、そうだった！と思いついて、今日から意識して料理をしようと再認識させられました。
●子どもに合わせた調理方法を教えて頂いてとてもためになりました。味付けもなるべく子ども用に薄味で作ろうと思えました。お母さん方と一緒に情報交換しながら調理出来たのでとても楽しかったです。



●1日3回の離乳食になり、メニューにも悩むことが増えてきたので取り分けしながら大人の料理を活用したいと思いました。
☆わらべうたベビーマッサージの会
11月22日（金）
今回のベビーマッサージは8組の参加がありました。子どもたちはマッサージをしてもらい気持ち良さそうでした。
《参加者のこえ》
●久しぶりにベビーマッサージに参加させて頂きました。お腹が空いている様でこ機嫌ななめになるかもと思っていました。が気持ちよさそうで機嫌も良く、私もその表情を見て癒されました。
●前回参加できず、今回参加できて参加される人も多くて良かったです。自宅でマッサージを少し出来る様になったので毎日すると寝つきが良くなりました。機嫌良く寝てくれるので寝る前にしたいと思います。

子育て支援センターは妊婦さんから子育て中のご家族のどなたでもご利用できます。気軽にお立ち寄りください。



スケジュール

2月は、「わらべうたで遊ぼうの会」、「ベビーマッサージの会」、「おはなし会」の他に「オニさんと友達になろうの会」を予定しています。



●すごく気持ち良さそうで泣きもせず笑ったり眠ったり…。来るまで不機嫌でしたが全くそんな様子もなく良かったです。



健康講座

住民健診結果から見た高森町の実態

健康

問 健康推進課 健康推進係 ☎ 6 2 - 2 9 1 0（直通）

高森町では6月、8月、10月に住民健診を実施し、725人が特定健診を受診されました。

特定健診の受診結果は【表1】のとおりで、全く異常がなかった方は15人、病院受診が必要な値（受診勧奨値）が1項目以上ある方は424人でした。

病院受診が必要な段階に該当しても、すぐに薬を飲むことになるとは限りません。お薬を飲まなくても主治医の指導のもと、悪くならないように食事・日常生活等を見直しなが様子を見ていくことが大切な段階です。病院で先生から「様子を見ましょう」と言われたから、「自分は大丈夫」というわけではないので受診を中断しないようにしましょう。

治療が必要な人の中で特に多かった健診項目はLDL（悪玉）コレステロール、血圧、血糖でした。特にLDLコレステロールはせっかく健診を受けても治療をしていない人が多い状況です。

健診結果をお返しするなかで「治療が必要な段階です」とお話ししても「どがんもないけん」（自覚症状がない）と言われる方がよくいらっしゃいます。しかし、自覚症状は緊急事態になるまで出ません。高血圧、高血糖の段階ではまだ自覚症状はありませんが「検査数値が高いまま」を放っておくと動脈硬化はどんどん進みます。動脈硬化が進むと、最終的には血管を傷め、脳血管疾患・心臓病・糖尿病合併症などの重篤な健康障害を引き起こします。

自覚症状をあてにせず、毎年特定健診を受け、自分の体を確認することが大切です。新年のこの機会にもう1度健診結果を見直し、生活習慣の改善に役立てましょう!! お忙しい中受けられた健診を受けて終わりにせず、将来の健康に活かしていただけるように保健師・栄養士がお手伝いしています。生活習慣改善に取り組む中で分からない事があれば、何時でもご相談ください。

【表1】令和元年度特定健診の受診結果

特定健診結果	全ての項目が正常値		治療までは必要ないが、生活習慣の改善が必要な段階（保険指導レベル）		健診項目のうち1つでも治療が必要な項目（受診推奨値）	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体725人	15人	2.1%	286人	39.4%	424人	58.5%

【表2】治療が必要な項目（受診推奨値）の状況

	項 目	割合	LDL（悪玉）が特に高い人（180以上の割合）
1	LDL（悪玉コレステロール）140以上	21.8%	県内45市町村中ワースト第4位（H30年健診結果）
2	血圧（140/90）以上	21%	
3	HbA1c血統（6.5）以上	16.2%	