



健康

受けよう住民検診!

生活習慣病は、ほとんどの場合、自覚症状はありません。しかし、異常は健診結果にあられていきます。ちよつとだけ不健康な生活のつもりでも、毎日続けていると、メタボリックシンドローム(内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になるやすくなっている状態をいいます)という危険な状態になり、糖尿病や高血圧、脂質異常症から動脈硬化が進行して脳梗塞、心筋梗塞、腎不全を引き起こし命に関わる状態になってしまいます。

そこで、高森町では住民健診結果をもとに生活習慣病により引き起こされる合併症や重症化を防ぐために、より詳しい検査を実施しています。



検査項目・内容

●糖負荷検査
血液中の糖をコントロールするために必要なインスリンの分泌能力や効き具合を調べる検査です。

●微量アルブミン尿検査
より早い段階での腎臓の痛み具合を発見する尿検査です。

●頸動脈超音波検査
首(頸部)の血管(動脈)の壁の厚さや広さ、プラークの有無等を調べ、動脈硬化の状況を調べる検査です。

検査費用・対象者

検査費用は、検査内容により異なります。

対象者は、平成30年度住民健診を受けられた方の中から抽出されます。

詳しくは、住民健診結果説明会で保健師・栄養士が紹介します。

健康推進課 健康推進係

☎62-1111-1
内線124



子育て

子育て支援センター活動状況報告

☆リズムにのって遊ぼう!

6月6日(水)

誰でも一度は耳にしたことのある、♪アイアイの歌に合わせてみんなで身振り手振りを付けた後に「リズム」というアフリカの太鼓の絵本を読み聞かせしました。すると何となく体でリズムをとりにくくなってきたようでした。そこで、今度は自分の好きなリズム楽器を数回取り替え、♪おもちゃのチャチャチャの歌に合わせて音を鳴らしました。次に空き箱や空き缶を色々と叩いてみて好きな物を選び、周りに好きな色画用紙を貼り付け、最後に、♪大きなたいこ小さなたいこを歌いながら



自分の作った太鼓の音を出して楽しみました。

「身近な物で楽器が簡単に作れて楽しく遊べたので家でもやってみます」「家でよく聞く曲だったし、お友だちと一緒にリズムを刻むのはいつもと違って良いですね」「9ヶ月の娘も声を出しながら一緒にフリフリしたり叩いたりして楽しんでいました」などの感想がありました。

また、4、8ヶ月の子どももにっこにっこして楽しんでおり、「次回はどんな楽器なんだろう?」と、とても楽しみにしていました。

☆おはなし会

6月12日(火)

梅雨真っ直中ということで「雨」を楽しむ本やそれに関わる「虹」や「カエル」などが出てくるお話や「虫歯予防」関係などの絵本を色々と読み聞かせしました。子ども達の大好きな動物の出ってくる紙皿シアターもあって、子ども達はにっこにっこ。そのほか、カタツムリの折り紙をしたり、手遊びをしたり、絵本の中の雨で眠っている太陽を起こそうと、参加者全員でリズム楽器を鳴らしたり・・・。

「季節にあった絵本を読むと、更にもっと季節を楽しむ事ができますね」「梅雨に入り外で遊べない日が多いので、絵本を沢山読んでもらえて楽しかったです」「読み聞かせの合間に、歌ったりふれあい遊びをしたり、とっても嬉しそうでしたので、うちでもこんなおだやかな時間を作ってあげようと思います」と沢山の参加者に喜んでもらいました。

「季節にあった絵本を読むと、更にもっと季節を楽しむ事ができますね」「梅雨に入り外で遊べない日が多いので、絵本を沢山読んでもらえて楽しかったです」「読み聞かせの合間に、歌ったりふれあい遊びをしたり、とっても嬉しそうでしたので、うちでもこんなおだやかな時間を作ってあげようと思います」と沢山の参加者に喜んでもらいました。



☆4・5・6月生まれ

の誕生会

6月26日(火)

今回は、4・5・6月生まれのお友だちの誕生日をお祝いしました。誕生に関わる絵本や詩、紙芝居を読み聞かせし

た後に、ふれあい遊びをし、♪ハッピーバースデーをそれぞれに歌い、職員手作りのお誕生日カードを渡して、今回は「こまちゃんすこう」を一緒に食べながらお祝いしました。



その他、ベビーマッサージの会とわらわうたで遊ぼうの会も実施しました。

☆9月には「すくすくブー」
「おはなし会」「わらわうたで遊ぼうの会」以外に「7・8・9月生まれの誕生会」「南阿蘇村の方々と交流会」を計画しています。

子育て支援センター

☎62-1331-1