

1日	
2月	◎母子手帳発行(角)
3火	◎さわやか教室(角) ◎ヘルスサポーター21(角)
4水	◎さわやか教室(田)
5木	◎さわやか教室(西)
6金	◎1.6歳・3歳児健診(西) ◎健康教室(3B体操)(角)
7土	
8日	
9月	◎母子手帳交付(田)
10火	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(角) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(角)
11水	
12木	◎3歳児健診(角)
13金	◎予防接種(ポリオ)(角)
14土	
15日	
16月	◎母子手帳交付(角)
17火	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(田) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(田)
18水	◎なかよし教室(角)
19木	◎乳児健診(10ヶ月児)(角)
20金	◎2歳歯っぴー教室(角)
21土	
22日	
23月	◎予防接種 3混・BCG(西)
24火	◎予防接種 3混・BCG(角)
25水	◎予防接種 3混・BCG(田) ◎健康体操(気功)(角)
26木	◎乳児健診(4ヶ月児)(角)
27金	
28土	

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(松)…松木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター
(雲)…雲沢集落センター (中)…中川集落センター
(白)…白岩部落会館

子供のメタボリック症候群

メタボリック症候群は大人だけのものではありません。肥満の子供の増加は、30年前と比べて約2倍になっているといわれています。

肥満がひどい場合には、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を合併する危険性もありますので、子供さん、お孫さんが肥満と感じる時は早めに検査をし、予防のための対策をとることが大切です。

厚生労働省において、6歳から15歳までの「小児メタボリック症候群」の診断基準は

◎腹囲…小学生は男女とも75cm、
中学生は男女とも80cm以上
または 腹囲(cm)÷身長(cm)=0.5以上

腹囲基準に該当したうえでさらに、下記の3項目のなかで2項目以上あてはまると、「小児メタボリック症候群」と診断されます。

◎血圧…最高血圧125mmHg以上
または 最低血圧70mmHg以上
◎空腹時血糖値…100mg/dl以上
◎中性脂肪値…120mg/dl以上
HDLコレステロール値…40mg/dl未満

かりに小児メタボリック症候群と診断された場合、またメタボリック予防の為とはいえ、発育途上・成長期にある子供の食事内容や量を極端に制限するのはおすすりできません。ダイエットではなく、

- 毎日3度の食事でバランスの良い食事をさせる
- 必要以上にスナック菓子や清涼飲料水を与えない

また、家の中でTVゲームやパソコンなど1日中するのはやめさせるように工夫して、起床・朝食・昼食・夕食・睡眠時刻などにおいて、規則正しい生活を心がけさせるようにしましょう。

