

子どもでも生活習慣病にかかることも…… 増えています、子どもの肥満。

近年、肥満傾向の子どもの増加が問題となっています。令和3年度に行われた、幼稚園から高校生までの子どもを対象とした国の統計調査によると、11歳の子どもの約11%が肥満傾向にあり、他の年代と比較して一番高い割合です。福岡県内でも約12%と、全国と比較して少し高くなっています。

子どもの肥満、なぜいけない？

肥満とは、体の中で脂肪が占める割合が多い状態です。子どもの肥満を治療せずに放置すると、子どもでも糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなることも。生活習慣病にかかると、血管にダメージが蓄積される期間が長くなり若いうちから脳卒中・狭心症・心筋梗塞などになる危険性が高くなることわがわかっていきます。

子どもの肥満の原因

子どもの肥満の多くは、生活習慣の変化が原因とされています。

食習慣の変化

小学校高学年や中学生になると、塾や習い事、部活動で子どもが自ら食を選択する機会が増えてきます。1日3食以外で好きなものを好きなだけ食べたり、午後9時以降の夜食をしたりしています。

んか。部活動などスポーツをしていた子どもが、やめた後も前と同じ食事をとっていませんか。食事が多いのにエネルギーが使われないと、脂肪が蓄積されてしまいます。

食べ物の質の変化

高エネルギー・高脂質・高糖質のファストフードやジャンクフードばかり食べていると、エネルギーのとりすぎとなります。また、野菜や果物の摂取量が不足してしまう原因にもなります。

運動不足

コロナ禍で外で遊ぶことが減り、ゲームやSNSに触れる時間が増えたことで運動する機会が減ったことも生活習慣の変化と言えるでしょう。また、長期休みに入ると生活習慣が乱れ、それに合わせ食生活も不規則になってしまい、肥満の原因になってしまいます。

Let's try!! 肥満を予防する6つの習慣

肥満気味だからと無理な減量をする、成長期に必要な栄養素が不足してしまう場合があります。次に紹介する6つの習慣に沿って改善してみましょう。子どもの肥満予防は、家族全体の生活習慣や食生活を見直すきっかけになります。ぜひ家族で一緒に取り組んでください。



自宅でも
体重を測る

身近な位置に体重計を用意し、毎日体重を測るようにしましょう。「いつのまにか体重が増えていた」となることを防げます。



おやつは時間と
量を決めて

おやつをだらだら食べると、次の食事がとれなくなってしまいます。おやつに高カロリーのものを選ぶ場合は、ジュースではなくお茶が水を組み合わせましょう。



よくかんで
ゆっくり食べる

かむ回数が少ないと、満腹に感じるまで食べ続けてしまい食べ過ぎの原因に。野菜などは大き目に切ったり、少し固めに調理したりするとかむ回数が増えます。



毎日30分以上
体を動かす

体を適度に動かすことでエネルギーが消費され、余分なエネルギーが脂肪として蓄積されなくなるので肥満の予防になります。



1日3食同じ時間に
バランスの良い食事を

1日2食だと、成長に必要な栄養素がとれず脂肪も蓄積されやすいので注意しましょう。また、主食(ごはん・麺・パン)・主菜(肉・魚・卵)・副菜(野菜)を意識してとると自然と栄養バランスが整います。



夜9時以降は
食べない

夜遅くの食事は脂肪が蓄積されやすくなります。塾・部活のときは、始まる前におにぎりなどの主食を、帰宅後に主菜・副菜などのおかずを食べるなど工夫をしましょう。

生活情報

INFORMATION

水巻町役場 ☎ 201-4321
FAX 201-4423

中央公民館 ☎ 201-0401
FAX 201-0411

南部公民館 ☎ 202-2472
FAX 202-2473

総合運動公園
・スポーツ振興係 ☎ 201-4000
・テニスコート ☎ 201-5757

いきいきほーる
健康課 ☎ 202-3212
FAX 202-3621

子育て
支援センター ☎ 203-5772

ほっとステーション ☎ 203-1555
(児童少年相談センター) FAX 203-1553

図書館 ☎ 201-5000
FAX 201-0995

歴史資料館 ☎ 201-0999

障害者福祉センター ☎ 201-0794

サクラほーる (高齢者福祉センター)
☎ 201-3344

北九州市上下水道局

・お客様センター ☎ 582-3031
・西部工事事務所 ☎ 644-7820

コミュニティ無線 確認ダイヤル
☎ 201-9119

郡内火災発生 確認ダイヤル
☎ (0570) 093-119

遠賀中間休日急病センター
★休日救急医療★ ☎ 282-9919

12月24日(日) 図書館スタッフお話し会 開始時間を変更します

広報 11月25日号裏表紙に掲載した、「図書館スタッフによるお話し会」の開始時間となります。

●変更後の開始時間 午前11時
●問い合わせ 図書館

お知らせ

年末年始は休止します ごみの収集

12月31日(日)と令和6年1月3日(水)は一切の収集を行いませんので、ごみは絶対に出さないでください。
※リレーセンターへの自己搬入は12月29日(金)までです。



年末年始の休止期間に注意 し尿収集

期間中は一切の収集を行いません。年末年始の来客などで使用量が増えると思われる家庭は、住んでいる地区のし尿収集業者に臨時収集の申し込みをしてください。

- 休止期間 12月29日(金)～令和6年1月3日(水)
- 申込期限 12月20日(水)
- 申込電話番号

新年と新成人を祝う 新春美術工芸展

● とき 令和6年1月4日(木)～14日(日)午前9時～午後5時
※最終日のみ午後3時までです。
● ところ 中央公民館
● 内容 新年と新成人を祝う文化連盟文芸部・美術工芸部の作品展(川柳・写真・書・水墨画・クレパス画・手芸・折り紙・陶芸)
※今回は迎春花がありません。

● 費用 無料
● 問い合わせ 水巻町文化連盟
☎ 201局0401番

確認しましょう 産業別の特定最低賃金

県の最低賃金(1時間94.1円)に引き続き、産業別の「福岡県特定最低賃金」が12月10日(日)に改

定されます。

● 特定最低賃金(1時間)

- ▽ 製鉄業、製鋼・製鋼圧延業、鋼材製造業 1053円
- ▽ 電子部品・デバイス・電子回路電気機械器具、情報通信機械器具製造業 1019円
- ▽ 自動車(新車)小売業 1028円
- ▽ 輸送用機械器具製造業 1029円
- ▽ 百貨店(総合スーパー) 945円
- ※これらに該当しない業種は、県最低賃金が適用されます。

募集

参加チーム募集 遠賀郡駅伝競走大会

仲間と助け合いながら芦屋海浜公園を駆け抜けます。チーム一丸となつてたすきをつなぎ、ゴールを目指しましょう。
【小学生(3年生以上)・中学生】

● 対象 同じ小学校・中学校・スポーツクラブに在籍する5人
※郡内の小学校・中学校・スポーツクラブに限ります。

● 種目

- ▽ 小学生男子・1区間2km
- ▽ 小学生女子・1区間2km
- ▽ 中学生男子・1区間3km
- ▽ 中学生女子・1区間2km

● 対象

同じ町に住む高校生以上の5人で構成されたチームまたは郡内の同じ職場・スポーツクラブに在籍する5人のチーム



● 種目 一般(高校生以上)・1区間3km

● とき 令和6年2月4日(日) ※雨天の場合は令和6年2月11日(日・祝)に延期します。

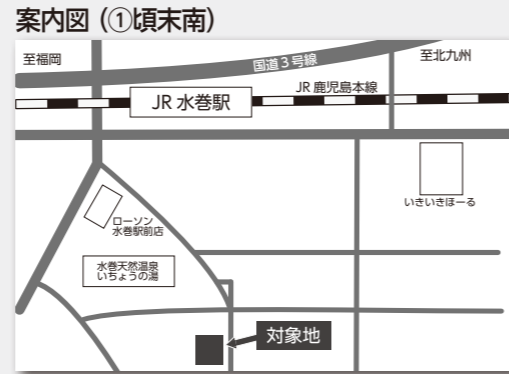
注文住宅
リフォーム
のクレスト・ホーム
住宅防音工事もお任せください
CREST・HOME
株式会社クレスト・ホーム
0120-071-910
北九州市小倉北区高浜2-7-41

町有地2件を売却 個人も申し込みできます

次の町有地を、最低入札価格以上で最高額の入札を行った参加者に売却します。

		①頃末南	②吉田西
所在地	地番	頃末南三丁目19番9	吉田西二丁目2433番4
	住居表示	頃末南三丁目29番街区	吉田西二丁目10番街区
面積		281.57㎡(約85.3坪)	231.41㎡(約70.1坪)
最低入札価格		1,024万2,000円	440万円
使用条件		戸建て住宅用地に限りです。	

- 申込方法** 町ホームページから申込書類をダウンロードして、必要書類を添えて申し込んでください。
※申込書類は役場管財係窓口にもあります。
- 申込期限** 令和6年1月10日(水)まで
- 入札日** 令和6年1月31日(水)
- 問い合わせ** 詳しくは役場管財係 ☎201-4321へ



- 防止策**
- ①外気に触れている水道管に保温カバーをかけましょう
※カバーはホームセンターで購入できます。
- ②水道メーターをタオルや砂などで保温しましょう
※メーターボックス内は隙間だけです。ビニール袋に入れたタオルや砂で水道メーターを取り囲みましょう。
- ③翌朝が寒いと分かったら、台所の蛇口からポタポタと落ちる程度、水を出して寝ましょう
- 凍結した場合** 水道管にタオルをあて、ぬるま湯をかけてください。熱湯だと管が割れるおそれがあります。
- 問い合わせ** 北九州市西部工事事務所 ☎644-7820

Reduce
みんなで減らそうレジ袋
お出かけにはエコバッグを

町の環境情報を発信
環境 station

町では、レジ袋を減らしごみの減量や環境保護につなげるために、エコバッグの使用を促進しています。

【プラスチックとの付き合い方】
私たちの生活のあらゆる場面で使われているプラスチック。加工がしやすく、量産できることなどから、世界中で大量に使われています。一方で、プラスチックは自然に分解されないため、海洋プラスチックごみ問題や地球温暖化などの課題もあります。

レジ袋の使用を控えることは、家庭のプラスチックごみを減らす第一歩。ほかにも、飲み物はマイボトルに入れる、洗剤やシャンプーは詰め替え品を使用するなど、プラスチックの過剰な使用を抑制し、賢く利用していきましょう。

●**問い合わせ** 役場環境係 ☎201-4321

この広報紙は再生紙を使用しています。

編集後記

特集で取材した絵本ミューズカルで聴いた単語が、今もリピート再生されています。耳で読むと強く記憶に残るんですね。推し本を音読して記憶に定着させたいと思います。さて、電子図書館も始まり、読書環境が充実します。スマホが手放せない現代、電子書籍は今後拡大していくと思います。でも、表紙の材質・見返し・葉までデザインされた紙書籍も良いものです。電子書籍の推し本も、紙書籍で読んでみると新たな発見があるかもしれませんよ。(吉川)

■夕食は毎日鍋を作っています。20代までは、正直「鍋なんてほとんど野菜と豆腐で足りない」なんて思っていました。最近やっと、その優しい味、手軽さ、バリエーションの多さと、鍋の素晴らしさに気付くことができ、私も大人になったな...と感じています。今年も残るところ1カ月弱。皆さんも年の瀬は鍋を作り、令和5年を「シメ」ていきましょう。私の好きな鍋のスープは鶏白湯です。(奥園)

編集後記

特集で取材した絵本ミューズカルで聴いた単語が、今もリピート再生されています。耳で読むと強く記憶に残るんですね。推し本を音読して記憶に定着させたいと思います。さて、電子図書館も始まり、読書環境が充実します。スマホが手放せない現代、電子書籍は今後拡大していくと思います。でも、表紙の材質・見返し・葉までデザインされた紙書籍も良いものです。電子書籍の推し本も、紙書籍で読んでみると新たな発見があるかもしれませんよ。(吉川)

■夕食は毎日鍋を作っています。20代までは、正直「鍋なんてほとんど野菜と豆腐で足りない」なんて思っていました。最近やっと、その優しい味、手軽さ、バリエーションの多さと、鍋の素晴らしさに気付くことができ、私も大人になったな...と感じています。今年も残るところ1カ月弱。皆さんも年の瀬は鍋を作り、令和5年を「シメ」ていきましょう。私の好きな鍋のスープは鶏白湯です。(奥園)

「美リズム・エクササイズ」
公民館サポーターを募集

学校や公民館でボランティアとして活躍する「公民館サポーター」の養成講座に参加してみませんか。

●**とき** 令和6年1月29日・2月26日・3月18日(全3回・月曜日午前10時～正午)

●**ところ** 中央公民館大ホール

●**定員** 20人

●**対象** 年に数回程度公民館サポーター活動に参加できる人

●**費用** 500円

※全3回分の費用です。

●**申込期限** 令和6年1月16日(火)午後5時まで

●**申込方法**
▽下の二次元コードの受付フォーム
▽役場生涯学習係窓口・電話
●**問い合わせ** 役場生涯学習係 ☎201局4321番

●**相談**
悩みごとはありませんか
社会福祉協議会の相談事業

【住民相談員の住民相談】
相談は電話でも受け付けます。
●**とき** 毎週月曜日・金曜日(祝日は除く)午後1時～4時

【弁護士の無料法律相談】
●**とき** 令和6年1月16日(火)午後1時～4時

●**対象** 町内に住んでいる人

●**定員** 6人(先着順)

●**申込開始** 令和6年1月9日(火)午前8時30分

●**司法書士の無料法律相談**
●**とき** 令和6年1月13日(土)午後1時～4時

●**内容** 財産・相続・多重債務などの相談

●**申込開始** 令和6年1月5日(金)午前8時30分

●**行政相談委員の行政相談**
●**とき** 12月11日(月)・25日(月)午後1時～4時

●**共通事項**
●**受付終了** 午後3時30分
※事前予約制の弁護士相談を除きます。

●**ところ** 社会福祉協議会(いきいきほーる2階)

●**問い合わせ** 社会福祉協議会 ☎202局3700番

●**暖かいお風呂のあじふく(ぬくも)の**
10月10日～11月9日受付分
【一般寄付】
水仙グループ様
水巻山野草会様
匿名1件
伊左座 故・白石ヤチヨ様
白石 昌子様
故・井上 俊雄様
井上由利子様
匿名1件

産前産後期間の 国民年金 プラカレ
国民年金保険料が免除

免除された期間は保険料を納付した期間として扱われるため、年金額が減ることはありません。

●**対象** 国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産した人

●**免除期間** 4カ月間(出産予定月・出産月の前月から起算)

※双子など多胎妊娠の場合は6カ月間(出産予定月・出産月の3カ月前から起算)です。

【例】

8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
			前月	● 出産予定日 12月10日			
		3カ月前					
				11月～2月 4カ月間免除			
				※多胎の場合、9月～2月 6カ月間免除			

●**届出期間** 出産予定日の6カ月前から届出可能で、出産後も届出が可能です。

●**持ってくるもの**
▷マイナンバーか基礎年金番号が確認できるもの
▷本人確認書類
▷母子健康手帳

●**問い合わせ** 役場保険年金係 ☎201-4321

医療費通知で I LOVE 国保
体と医療費をチェック

●**医療費通知とは何ですか**
医療費通知は、病院などを受診している水巻町国民健康保険加入者を対象に、自らの受診状況を確認するために送っているものです。2カ月に1度、偶数月に役場から郵送しています。

●**医療費通知で何がわかりますか**
医療費通知を見れば、いつ・どこの病院を受診したのかがわかります。また、その医療費の総額、自己負担額が分かる通知書です。

●**医療費控除の申告に役立ちます**
申告手続きで医療費控除の適用を受ける場合、医療費通知の原本を確定申告書に添付することで明細書の記入を省略できます。ただし、受診してから医療費通知に反映されるまで数カ月かかるため、記載されていない医療費は明細書への記入が必要です。

●**問い合わせ** 役場保険年金係 ☎201-4321

医療費のお知らせ

氏名	生年月日	基礎年金番号	医療費の総額	自己負担額	医療費控除額
田中 太郎	1980.01.15	1234567890	100,000	20,000	80,000
田中 次郎	1980.01.15	1234567890	100,000	20,000	80,000
田中 三郎	1980.01.15	1234567890	100,000	20,000	80,000

△2カ月に1度、はがきで届く医療費通知。医療費の総額を確認し、2カ月間の受診状況を振り返りましょう。