

こんにちは 保健センターです

問合せ 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX 0495-77-2117

地域で子育てを応援します ～神川町母子愛育会～

神川町母子愛育会は昭和31年から活動をはじめ、今年で70年目となります。時代に合わせて、その時に必要な地域活動は何かを考えながら活動に取り組んでいます。

地域の皆さんが健康で明るい家庭を築き、子どもたちがすくすく成長できるように地域全体で子育てを応援しています。

【母子愛育会の役員】

各行政区から選出された役員により構成されています。

令和7年度は本部役員13名と連絡員の総勢53名で活動しています。

【主な活動内容】

- ふれあいの広場（年3回イベントを実施）
- コスモスまつり会場での結核予防募金活動



ふれあいの広場

乳幼児と保護者のための遊びの広場です。

対象 町内に住所を有する乳幼児と保護者（祖父母と孫も可）

時間 午前10時～11時30分

場所 就業改善センター 2階

今後の日程 12月5日(金)クリスマス会

令和8年3月4日(水)お楽しみ会



7月のふれあいの広場は、七夕の願い事をかいてみんなで飾りました！
12月はクリスマス会、3月はお楽しみ会を開催します。
日程が近くなったら再度お知らせします。お気軽にご参加ください。



健康メッセージ

問合せ 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX 0495-77-2117

食生活・運動から改善できること～子ども編～

生活習慣病の要因の一つが肥満です。小中学生の肥満は10人に1人程度いて、脂肪の蓄積年齢が早いほど将来の肥満に繋がる可能性が高くなります。また、子どもの生活習慣は家族に影響されやすいです。この機会に子どもの食事・運動習慣を見直すとともに、保護者の方ご自身についても考えてみませんか？

子どもの肥満が起こる原因

- 野菜不足 •糖質・脂質・塩分の多い食事 •タンパク質・ビタミン不足の食事
- 朝食を食べない •孤食・子食による栄養の偏り •決まった運動習慣がない

エネルギー摂取量



日常生活と運動での
エネルギー消費量



エネルギーの摂取量が消費量を上回ると…

肥満への
リスク大

将来、生活習慣病に
なってしまうかも…



改善のポイント

食事・運動から肥満を予防しましょう！



栄養・食生活・食育

栄養バランスのとれた食事、
減塩を心がけよう。



乳幼児期

- 野菜や果物を摂取し、バランスのよい食事をとる
- 朝食をしっかりとする
- 親子で食事を楽しむ

学童期・思春期

- 主食（ごはん、パン、麺類等）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品等）、副菜（野菜類等）をバランスよく食べる
- 好き嫌いなく、よく噛んで食べる
- ジャンクフードや塩分のとりすぎに気をつける

乳幼児期

- 体を動かす遊びや外での遊びで楽しみながら体づくりをする

学童期・思春期

- 様々な種目の運動に興味を持つ
- 自分にあった運動をみつけ、運動習慣を身につける
- 自転車や徒歩で季節を感じながら体を動かす

身体活動・運動

運動習慣を身につけ、適正
体重を維持しよう。

