

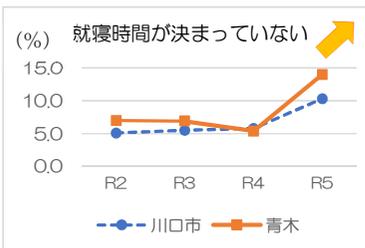


青木地区のみなさまの健康状態は…？



こどもの健診結果

(3歳児健診結果より)



生活リズムを整えば、さらに育児の負担感が減るかもしれない…？

乳幼児期からの食生活が大人になったときの生活習慣に繋がります。



※1: 身体の成長、栄養状態などのバランスを見て肥満などの指標に用いる。体重(kg)÷身長(m)²で求められる



「体内時計」、聞いたことありますか？



夜は眠りにつき、朝には目が覚める。この現象の一つに体内時計が関係しています。体内時計は1日約25時間の周期ですが、太陽の光や食事・運動などで1日24時間に調整されます。

まだ間に合う！正しい生活リズムの作り方



朝日をあび



よく食べ



よく動く

- 毎朝同じ時間に起きる
- カーテンを開け、光を浴びる
- 早起きのために、早寝する

- 1日3食、バランスよく
- よく噛み、心と体の目覚めをUP
- 間食は時間を決めてメリハリを

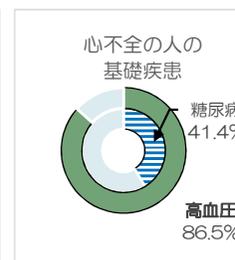
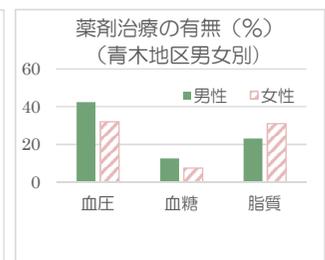
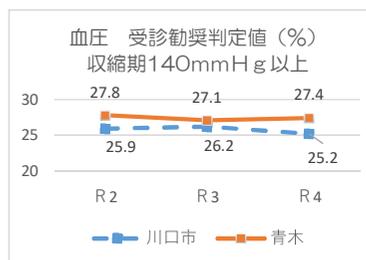
- 適度に身体を動かす
- 日当たりの良い場所で過ごす
- 学校や保育園、幼稚園を楽しむ



おとなの健診結果



青木地区は高血圧の割合が高くなっています。



血圧とは、心臓から全身に血液が送り出されるときや迎え入れるときに血管にかかる圧力のことです。高血圧とは、慢性的に動脈に強い圧力がかかっている状態をいいます。

高血圧を放っておくと？

血管がポロポロになる「動脈硬化」が進行します。脳卒中や心臓病、慢性腎臓病になる可能性が高くなります。高血圧はサイレントキラーと呼ばれるように自覚症状がほとんどなく、放置されがちです。まずは、自分の血圧を知ることが大切です。

高血圧の診断基準

病院	拡張期血圧	収縮期血圧
	140 以上	90 以上
家庭	135 以上	85 以上
降圧治療が必要		



Check!

高血圧を予防するために今から取り組めること

□減塩を心掛ける

⇒しょうゆや塩などの調味料を控えるために、香味野菜(ねぎ、しそ、しょうが、にんにくなど) 香辛料(ごま、唐辛子)、天然だしなどを活用しましょう



□適度な運動

⇒有酸素運動は血圧を下げる効果があります。1日30分を目標に、まずは歩いてみましょう

□節酒・禁煙

⇒週に2回は休肝日を設けましょう

□カリウムを多く含む野菜や果物を摂ること

⇒ほうれん草、バナナ、昆布、芋類など



□ストレスをため込まない

⇒規則正しい生活と十分な睡眠が大切です



青木地区 お出かけマップ



高齢者の総合相談窓口

前川地域包括支援センター
TEL : 048-485-8118

上青木地域包括支援センター
TEL : 048-240-1557

青木地域包括支援センター
TEL : 048-252-1314

外出・交流におすすめ！

①前川たたら荘
TEL:048-268-7123

②青木たたら荘
TEL:048-255-2620



障害者の方や そのご家族の相談



川口市
障害者相談支援センター
「社協」
TEL : 048-252-1294

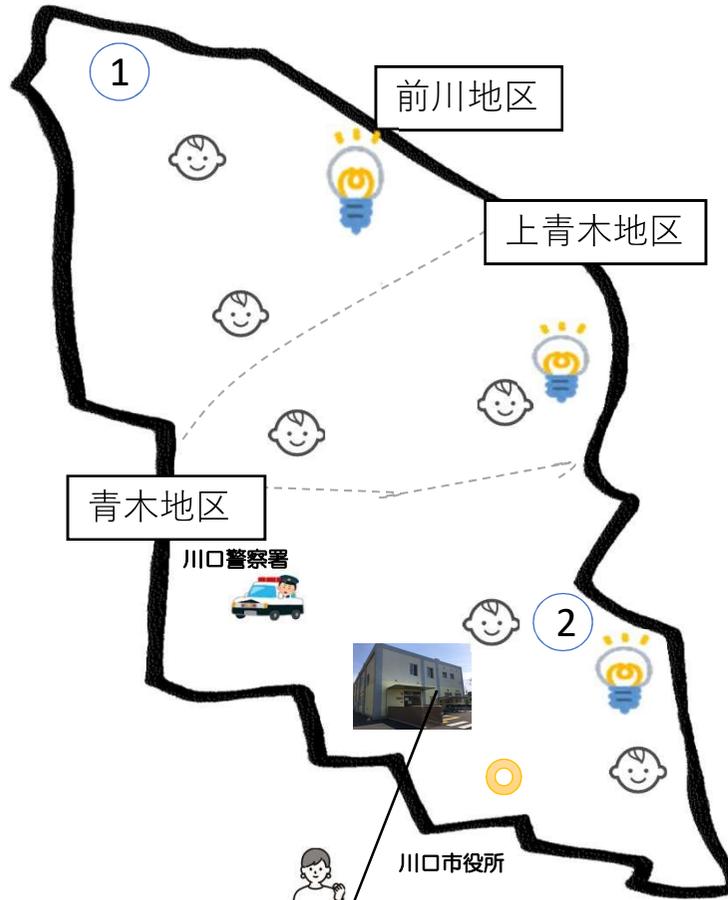
川口市保健所地域保健センター 青木保健ステーション



TEL:048-256-9711 (西青木1-5-1 青木住宅保健福祉棟2階)

☆**妊娠期から子育て期に関わる相談**
乳幼児計測、発育発達や育児の相談などご利用ください。

☆**おとなの健康相談やメンタルヘルスの相談**
「健康を維持するにはどうしたらいいの？」
「地域の集まりで、健康の話をしてほしい！」など、ぜひご相談ください！



お出かけ情報

【おやこの遊び広場】
青木公民館 (土・日)
青木東公民館 (火・金)
上青木公民館 (火・水・木)
前川南公民館 (火・水)
前川公民館 (水・金)
生涯学習プラザ (水・金・土)

【遊具のある公園】
青木町公園 中青木公園
青木2丁目公園
中央通り公園 上青木1丁目公園
前川第6公園

【その他】
SKIP シティ
(プラネタリウム、科学館)
親子ふれあいサロン
(青木会館 不定期)

保育所・一時預かり

南青木保育所
(一時保育有・子育て支援センター)
川口青木おおぞら保育園
青木北保育所
たいよう保育園中青木園
西青木クマさん保育園
青木保育所
ドルフィンキッズ保育園
上青木西保育所 (一時保育有)
前川南保育所
上青木保育所 (一時保育有)
たいよう保育園WEST
しいのみ保育園
前川保育所



※幼稚園、小規模保育所もあります。