

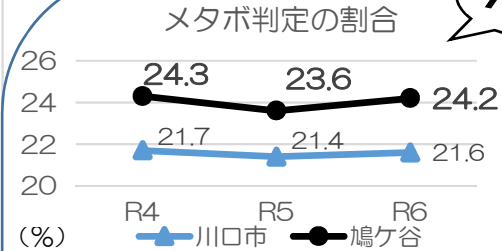
鳩ヶ谷地区だより

～健診データから見える鳩ヶ谷～



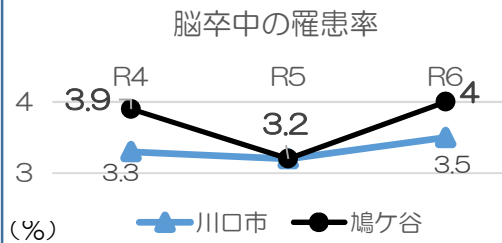
大人編

ワースト!

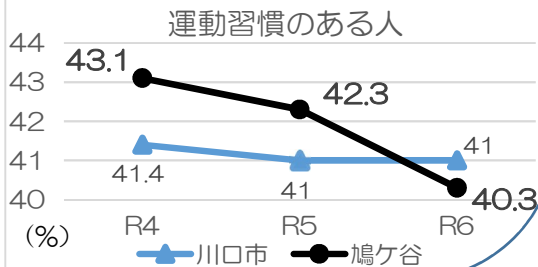


「大人の健康」では、メタボ^{※1}と判定される人の割合が市内で一番高いという問題点があります。脂質、糖尿病などの薬を飲んでいる人の割合が高く、高血圧や高脂質、糖尿病は脳卒中を引き起こす原因になります。実際に鳩ヶ谷地区は脳卒中の罹患率が高いです。

※1 メタボリックシンドロームの通称名。内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖が合わさった状態。(腹囲が男性 85 cm以上、90 cm以上に加えて、血圧、空腹時血糖値、脂質の異常のうちいずれか 2つ以上が該当)



生活習慣をみると、運動習慣あり(週2回以上、1回30分以上を1年以上実施)と答えた人の割合が、令和6年度は市の平均を下回る結果となりました。

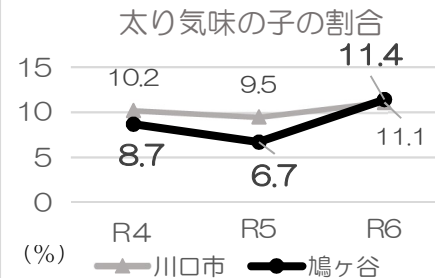


子ども編

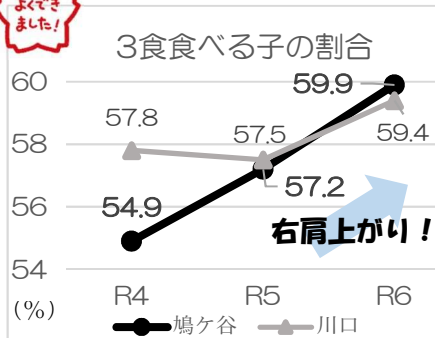


家族みんなで健康生活!

同居の大人の生活習慣が子どもにも影響します。生活習慣病の発症や重症化を防ぐためには、子供の頃からの食事や運動、休養などの習慣が大切となります。この機会にぜひ、ご家族みんなで生活習慣を見直してみませんか?



「子どもの健康」では、太り気味の子の割合(カウプ指数^{※2}で90パーセント以上)が市の平均よりも高く出ています。3食しっかり食べている子の割合は、右肩上がりですが、残り4割の子どもは欠食があることがわかります。



22時以降に就寝している子の割合、テレビ・動画視聴時間は鳩ヶ谷地区では前年度より減少しているという良い傾向があります。

※2 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。

川口市3歳児健康診査データより



家族全体で生活習慣見直しポイント!!

★規則正しい食事...欠食は血糖値の急激な変化、空腹感が増えて食べすぎの原因になり、肥満につながります。3食しっかり食べることで生活リズムが整い、朝の目覚めがすっきりしたり、便秘が解消したりします。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランス良く。「一汁三菜」と呼ばれる和食スタイルは理想的と言われています。毎日3食しっかりと、バランスよく食べるようにしましょう。

★適度な運動...テレビ・動画視聴だけでなく、子供は1日1回外遊びなどで体を動かす時間を、大人はいつもより10分多く体を動かすところから始めましょう。

★十分な睡眠...睡眠中は色々なホルモンが分泌され、身長を伸ばすだけでなく、1日の疲れをとり、脳の発育やメンテナンス、情緒の安定などとても重要な役割を果たします。特に未就学のお子さんがある家庭では21時までには寝ることを目標にしましょう。また、朝決まった時間に起きて朝日を浴びることで、夜に眠りを促すホルモンが分泌されやすくなります。成長ホルモンは血中のコレステロールを下げる働きもありますので、大人も早く寝ることを心がけましょう。

鳩ヶ谷相談お役立ちマップ



親子のあそび場



家族の相談窓口

【高齢者の総合相談窓口】

1 鳩ヶ谷東部地域包括支援センター

担当地区：坂下町、桜町、八幡木、鳩ヶ谷本町、三ツ和
桜町 6-4-5

鳩ヶ谷福祉センター1F
☎ 048-284-1250



2 鳩ヶ谷西部地域包括支援センター

担当地区：里、辻、前田、鳩ヶ谷緑町、南鳩ヶ谷

辻 958 ベルホーム 1F
☎ 048-280-5222



3 【障害者の方やそのご家族の相談】

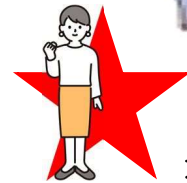
障害者相談支援センター きらり

八幡木 1-19-5 2F
☎ 048-287-1210



鳩ヶ谷地区

子ども家庭センター
地域保健センター 鳩ヶ谷分室



全世代の健康を守るために様々な場所をご案内します。
お気軽にご相談下さい！

三ツ和 1-14-3 鳩ヶ谷庁舎 3F
☎ 048-284-2325



鳩ヶ谷こども館
鳩ヶ谷本町 1-12-19
鳩ヶ谷武道場 1F
☎ 048-285-2425

0~18歳



子育てひろばポッポ♡
里 1650-1
SR 鳩ヶ谷駅地下 1F
☎ 048-287-4611

0~3歳



南鳩ヶ谷地域子育て支援センター
南鳩ヶ谷 6-6-18
南鳩ヶ谷保育所 2F
☎ 048-283-7178

0~3歳



地域子育て支援センター どんぐり保育園
三ツ和 1-21-21
☎ 048-285-5512

0~5歳

