

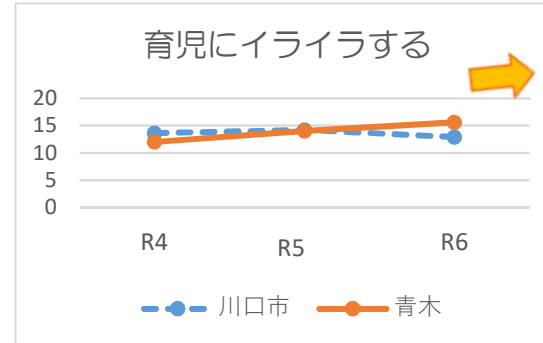
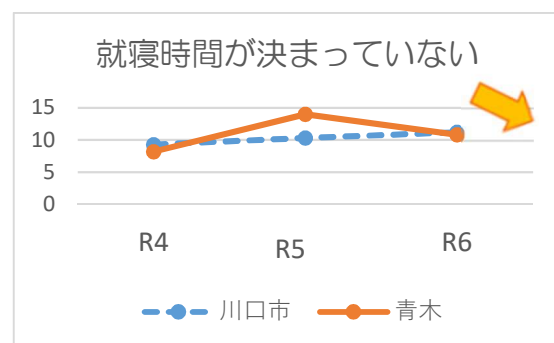
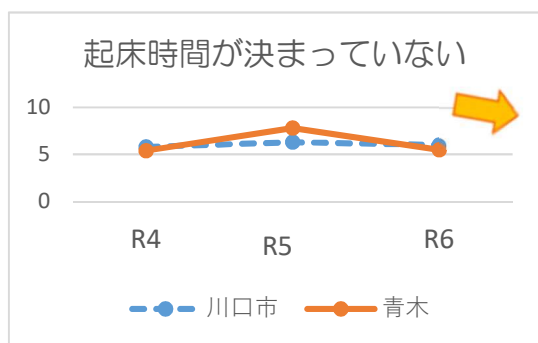


青木地区のみなさまの健康状態は…？



こどもの健診結果

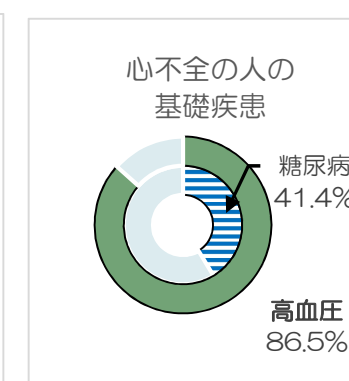
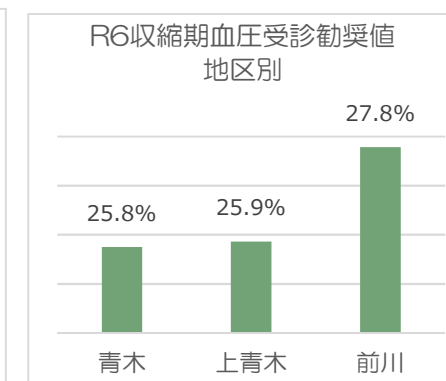
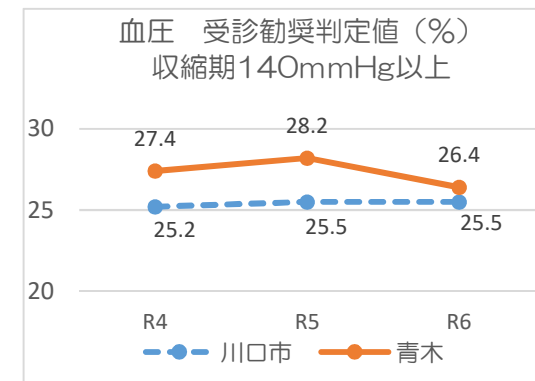
(3 歳児健診結果より)



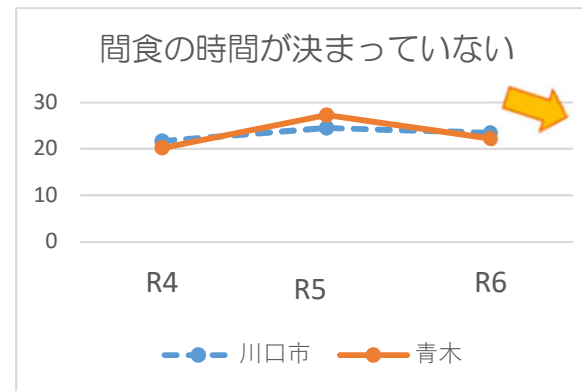
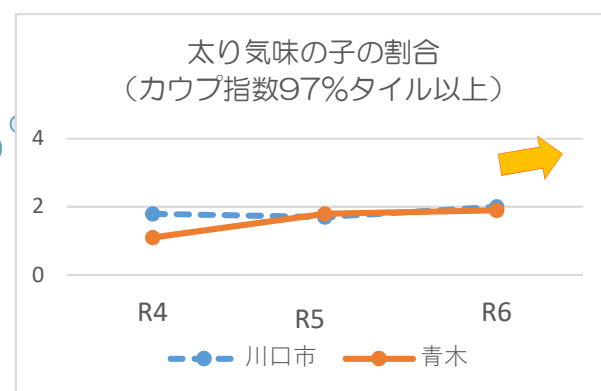
おとなの健診結果



青木地区は高血圧の割合が高くなっています。



生活リズムが整えば、さらに育児の負担感が減るかもしれない…？



※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

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。



「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

- ・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



よく食べ

- ・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



よく動く

- ・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

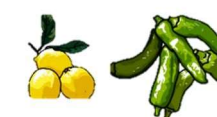


Check!

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



□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



□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

□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



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)

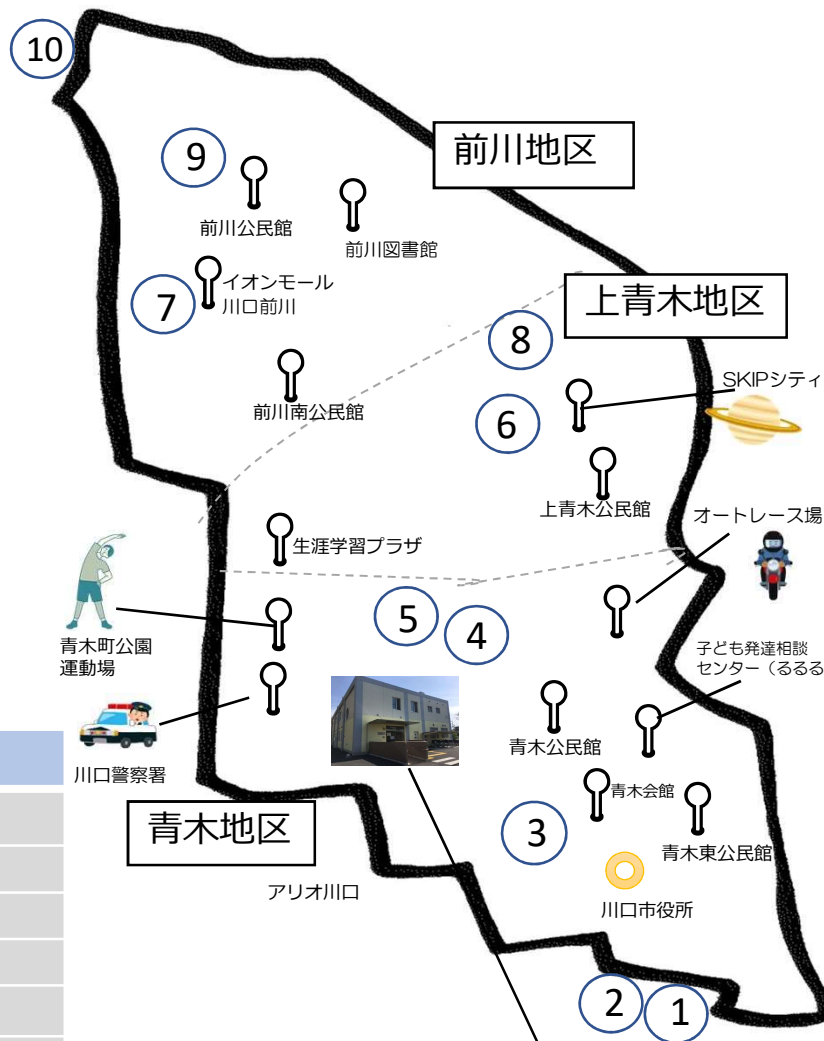


小児科情報

- ①あかちゃんとこどものクリニック (幸町)
- ②山森小児科 (幸町)
- ③さくらキッズクリニック (中青木)
- ④本田小児科クリニック (中青木)
- ⑤さいわい診療所 (西青木)
- ⑥ひろ小児科ファミリークリニック (上青木)
- ⑦キッズクリニック川口前川 (南前川)
- ⑧上青木もりクリニック (上青木)
- ⑨新谷医院 (本前川)
- ⑩おひさまこどもクリニック (芝東町)



2026年5月 青木保健ステーション発行



川口市ホームページ内の
 「かわぐち案内マップ」にて
 幼稚園・保育園マップを見
 ることができます。



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！

前川たたら荘
 TEL: 048-268-7123

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？」など、ぜひご相談ください。

