

乳幼児フッ化物塗布のご案内

フッ化物は歯の質を強化し、むし歯になりにくくなります。
乳幼児を対象にしたフッ化物塗布を次のとおり実施します。

- 日 時 2月19日(水) 午後1時～1時半
○場 所 総合保健福祉センター2階『すこやかひろば』

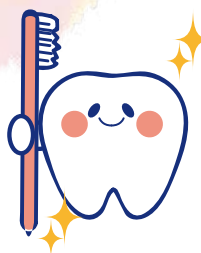
開催の案内は
個別通知しません。
年3回になるように受ける
効果があります。

子どもの歯を守る

問/福祉事務所子育て支援係 ☎72-1123(内線508)

むし歯ゼロのお友だち

12月11日に行われた3歳児健康診査で、むし歯がなかったお友だちを紹介します。

ハッピー
スマイル

しげた
茂田こはる・ひよりちゃん
平成31年3月1日生

りき せな
茂田理紀さん・聖菜さんの長女・次女
(福島地区・上町)

2人ともよく笑い、いつも仲良く遊んでいます。長女はマイペースで甘えんぼうで、次女は好奇心旺盛で活発な子です。最近では手を使った遊びをよくしており、また、絵本の読み聞かせが大好きです。今後も2人仲良くいつも笑顔で、みんなに優しい子に育ててほしいです。

Happy Smile

子育て info

- 2月12日(水)3歳児健診
- 2月19日(水)2歳児歯科健診

対象児には個別に案内しています。

●予防接種

予防のために麻しん風しんワクチン(MRワクチン)を接種しましょう。

第1期 生後12月から生後24月に至るまでの間にあるお子さま

第2期 5歳以上7歳未満の年長児にあるお子さま(3月末までです。未接種の方はお早めに!)

●「子ども発達相談室」

言葉など発達に関して気になるお子さんへの支援やその周りの大人への関わり方の助言をします。どうぞご相談ください。お一人ずつ予約制で対応させていただきます。

●対象児:未就学児

●期 日:毎週金曜日 午前中

●場 所:串間市総合保健福祉センター2階
すこやかひろばすくすく
のびのび

子育て支援情報

『塩』摂りすぎていませんか？

問/福祉事務所 こども政策係 ☎72-1123(内線507)

今年改定される「日本人の食事摂取基準2020年版」の中で、1日あたりの塩分摂取の目標量が、現在の2015年版に比べ、ほとんどの年代において減少しています。

世界的にみても、日本は塩分を摂り過ぎていたのですが、これは、子どもの頃からの食習慣も大きく影響していると考えられています。また、近年では高血圧や腎臓の病気など、塩分の過剰摂取が原因となる生活習慣病も多くみられており、子どもだからといって油断はできません。

正しい食習慣は最高のプレゼント

子どもの頃に身につけた食習慣は、大人になっても継続しやすいものです。大人になっても病気になるにくい食習慣を作っておけることは、親として最高のプレゼントではないでしょうか。

そのためには、だしを上手に活用して、素材の味を楽しめる工夫をすることが大切です。ぜひご家庭で「塩」を意識してみてくださいはいかがでしょうか。

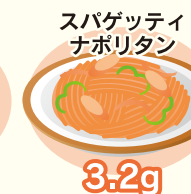
1日当たりの塩分摂取目標量が減少しました！

	男 性		女 性	
6～11ヶ月	(目安量として)1.5 g			
1～5歳	3 g 未満	➡	3 g 未満	3.5 g 未満 ➡ 3.0 g 未満
3～5歳	4 g 未満	➡	3.5 g 未満	4.5 g 未満 ➡ 3.5 g 未満
6～7歳	5 g 未満	➡	4.5 g 未満	5.5 g 未満 ➡ 4.5 g 未満
8～9歳	5.5 g 未満	➡	5 g 未満	6 g 未満 ➡ 5 g 未満
10～11歳	6.5 g 未満	➡	6 g 未満	7 g 未満 ➡ 6 g 未満
12～14歳以上	8 g 未満	➡	7 g 未満	7 g 未満 ➡ 6.5 g 未満

食塩摂取の1日あたりの目標量 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)(2020年版)」から

家庭で簡単にできる
減塩法はこの3つ！

- ① ラーメンやうどんの汁は残す！
- ② 肉や魚だけではなく、野菜も組み合わせる！
- ③ おみそ汁、スープは具たくさんに！

1食(杯)当たりの
食塩相当量

子どもの頃からの食習慣が大切です