

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30～11:30

いつ	何を	どこで
7月 2日(金)	おひさまひろば	親子ふれあいあそび
	おはなしひろば	絵本の読み語り
6日(火)	おはなしひろば	絵本の読み語り
	おひさまひろば	親子ふれあいあそび
9日(金)	おはなしひろば	絵本の読み語り
	よーい・どん!ひろば	体を思いっきり動かそう
13日(火)	ぐりとぐらのおはなしひろば	絵本の読み語り
	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび
16日(金)	おはなしひろば	絵本の読み語り
	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび
22日(木)	つくってあそぼうひろば	ばたばたあひるをつくろう
23日(金)	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび
	おはなしひろば	絵本の読み語り
27日(火)	おはなしひろば	絵本の読み語り
	よーい・どん!ひろば	体を思いっきり動かそう
28日(水)	つくってあそぼうひろば	ばたばたあひるをつくろう
30日(金)	よーい・どん!ひろば	体を思いっきり動かそう
	おはなしひろば	絵本の読み語り

やしるこどものいえに参加を申し込んでください。

**ちくちく教室 「動物指人形を作ろう」**

日 時/7月24日(土) 13:30～14:30  
 場 所/やしるこどものいえ(工作室)  
 対 象/小学生・幼児の親子15組程度(先着順)  
 持ち物/裁縫セット、フェルト

**親子ふれあい教室 「シーサーを作ろう」**

日 時/7月31日(土) 13:30～14:30  
 場 所/やしるこどものいえ(工作室)  
 対 象/小学生・幼児の親子15組程度(先着順)  
 持ち物/はさみ、のり、折り紙、材料費950円  
 申込締切/7月24日(土) 沖縄のしっくいで作ります。

**子育て巡回相談(予約不要)10:00～12:00**

7月13日(火) 滝野児童館きらら  
 16日(金) 東条鯉こいランド  
 23日(金) やしるこどものいえ

やしるこどものいえ ☎42 8543 開館 9:00～17:00  
 滝野児童館きらら ☎48 0765 開館 9:00～17:00  
 東条鯉こいランド ☎46 0576 開館10:00～16:00

**健診結果を活用しましょう!**

今年の健診結果は、昨年と比べていかがでしたか?  
 結果を素直に受け止めて、早めに病気を予防しましょう。

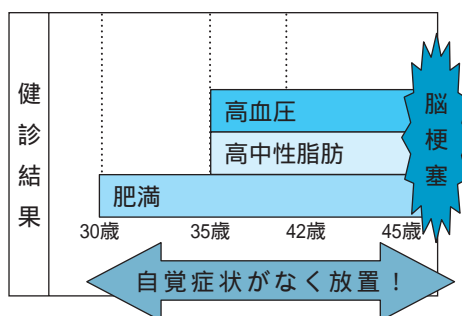


- 「異常なし」だった方・・・ひとまず安心ですが、検査数値が悪くなっていないか、確認をしましょう!
- 「要指導」だった方・・・病気ではないと、安心していませんか? 自覚症状がないうちから生活改善していくことが大切です。
- 「要医療」だった方・・・すぐに病院で受診し、医師の指示に従ってください。

健診結果で肥満と中性脂肪高値、高血圧を放置していたAさんを例に見てみましょう。



10年前から、定期健診で、中性脂肪の高値と血圧が高めであることから、肥満の改善の必要性を指摘されていました。しかし、生活習慣を変えようとすることなく、3年前から血圧が一段と上昇しました。自覚症状がないからと、そのままに... 1年前に急に強いめまいを覚え、病院で受診。脳梗塞と診断されました。



生活習慣病の多くは、ある日突然に発病するということはめったになく、長い年月をかけて病気に至ります。病気に至るまでには、Aさんのように健診で異常が見つかるケースが多いです。健診を受けたままにせず、以前と比べて変化した数値がないかをチェックして、生活習慣改善のきっかけにすることが大切です。

加東市健康増進計画に基づき、生活習慣病対策に取り組んでいます。 問い合わせ 加東市保健センター ☎42-2800/43-0432