

まちという名の家族

【問い合わせ】
子育て支援センター「スキップ」 ☎ 72-1280



児童相談所
全国共通 3 桁ダイヤル

“かも” でもいいんです
ためらわないで!!

いちはやく
189

11月
児童虐待
防止推進
月間です

- 「189」は近くの児童相談所に繋がります。
- 匿名でも相談できます。
- 内容に関する秘密は守られます



児童虐待は、どの家庭でも起こる可能性があります

子どもは虐待を受けていても、それが虐待と分らず、なかなか周囲に打ち明けられません。地域の皆さんが小さなサインに気づくことで、虐待を未然に防ぐことができます。いつもより泣き方が激しいかも…たまたまかも…など、「かも」でもいいので、気になったら「189」に電話してください。

【子どもの様子】

- ・いつも泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- ・衣服や髪がいつも汚れている
- ・おどおどしている など

【保護者・養育者】

- ・小さい子どもを置いたまま外出している
- ・子どもへの態度や言葉が拒否的で無関心である
- ・地域と交流がなく孤立している など

体罰によらない子育てを

しつけの一環と言い、叩いたり、怒鳴ったりすることは子どもに恐怖心を抱かせ、心身の成長や発達にさまざまな悪影響が出る可能性があるとして科学的にも証明されています。

【子育ての工夫ポイント】

- ▼子どもの気持ちに耳を傾けましょう
- ▼子どもの良いこと、できていることを具体的に褒めましょう
- ▼子育てに悩んだり、つらいと思ったら、周囲に助けを求めましょう

子育ての悩みやつらさを感じた時の 相談窓口

【相談窓口】

栗山町子育て支援センター「スキップ」
☎ 72-1280
平日 8時30分～17時
(年末年始を除く)
住民保健課 健康推進グループ
☎ 73-2256
平日 8時30分～17時15分
(年末年始を除く)

11月は児童虐待防止推進月間 オレンジリボンツリーを設置します

オレンジリボンには「児童虐待防止」というメッセージが込められています。私たちに何ができるかを考え、行動を起こしてもらおう活動が「オレンジリボン運動」です。児童虐待防止を願って飾りつけし、ツリーを明るいオレンジ色でいっぱいにして下さい。
▼設置場所 役場新庁舎1階ロビー
▼期間 11月28日(金)まで





元 気 が 一 番




保健のお知らせ 【問い合わせ】住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

減塩を意識しましょう！

本町では、皆さんの健康寿命延伸を目指し、令和6年3月に「第2期栗山町健康増進計画」を策定しました。この計画では、皆さんに取り組んでいただきたいことの1つとして「減塩を意識すること」を提案しています。

塩(ナトリウム)のはたらきと1日の摂取量について

塩の主成分のナトリウムは、体の水分バランスを調整し、神経や筋肉の働きを助ける役割があり、私たちの健康と生活に欠かせないものです。ただし、摂りすぎると血圧が高くなることや腎臓のはたらきを低下させることがあります。

- 目標量：男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 高血圧の方 6g 未満
- 実 際：男性 10.7g 女性 9.1g (厚生労働省：令和5年国民健康・栄養調査)

減塩のポイント

●減塩食品の活用

調味料や加工品、菓子類など、さまざまな分野に減塩食品があり、減塩食品を選ぶことで無理なく減塩することができ、おすすめです。

●麺類の汁は残す

うどんやラーメンの汁には3～6gの塩分が含まれています。

●調味料は食材の表面につける

調味料は、直接かけるのではなく、お皿に盛り、つけながら食べることで、塩味を感じやすくなり、かけすぎを防ぐことができます。

●野菜摂取で塩を排出

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、ナトリウムの排出を促します。
(注)腎疾患の方は主治医に相談してください



集団健診のお知らせ

日 程：①12月7日(日) 7:30～ ②1月17日(土) 7:30～

場 所：総合福祉センターしゃるる

申 込 先：健康推進グループ ☎73-2256

インターネット予約はこちら →

※健診項目などの詳細は5月号折込「保健サービスガイド」をご覧ください。

