

3歳6カ月児健診
むし歯ゼロのお友だち
今回は9人！

3歳6カ月児健診で「むし歯ゼロ」と診断されたお子さんは、
町広報紙へ掲載させていただきます。写真撮影と簡単な質問にご協力をお願いします。



土屋 いと ちゃん (田島)

【大きくなったら...】
ピーチ姫になるの！



星 惣介 くん (田島)

【大きくなったら...】
ウルトラマンデッカーになりたい！



星 遥陽 くん (田島)

【大きくなったら...】
仮面ライダーギーツになりたい！



渡部 千尋 ちゃん (伊南)

【大きくなったら...】
プリキュアみたいに可愛くなるの！



茶園 いぶき ちゃん (館岩)

【大きくなったら...】
エルサみたいに優くなるの！



見山 鈴 ちゃん (田島)

【大きくなったら...】
パパみたいな消防士になるの！



江黒 和佳 くん (田島)

【大きくなったら...】
宅急便の運転手になるぞ！



湯田 怜奈 ちゃん (田島)

【大きくなったら...】
プリンセスになってドレスを着るの！



鈴木 雅治 くん (田島)

【大きくなったら...】
お巡りさんになってパトカーに乗りたい！

健診の
ススメ

令和4年度特定健診を医療機関で
受診できるのは「3月31日」までです



町では生活習慣病の早期予防・
早期発見のため、医療機関で特定
健診を実施しています。
今年度まだ特定健診がお済みで
ない方は、この機会にぜひ受診し
てください。

【特定健診とは】
糖尿病や高脂血症などの生活習
慣病の発症や重症化を予防するこ
とを目的とした健診です。
日本人の死亡原因の約6割は、
生活習慣病です。定期的な受診が
病気の早期予防・早期発見につな
がります。

医療機関名	電話番号
県立南会津病院	0241-62-7111
きむらクリニック	0241-62-5576
馬場医院	0241-62-0141
高橋医院	0241-62-0040
なかやクリニック	0241-73-2036
館岩愛輝診療所	0241-78-8688
佐藤医院(下郷町)	0241-67-2134
芳賀医院(下郷町)	0241-67-2128
朝日診療所(只見町)	0241-84-2221

【対象者】
国民健康保険に加入中の40～74
歳の方
※ご自身が加入している医療保
険者が実施主体となります。
【持ち物】
① 特定健診受診券
② 国民健康保険証
③ 受診料金(千円)
【予約】
指定医療機関に事前予約が必要
です。
【指定医療機関】

すでに特定健診がお済の方へ

すでに医療機関などで健診を受診(町が実施するものを除く)された方は、町へ健診結果をご報告ください。

以下の検査項目をすべて満たした方に対して、特典として南会津町商業振興協同組合商品券(1,000円分)を交付します。

手続きには国民健康保険証、健診結果が必要となります。

◆検査項目:身長、体重、腹囲、BMI、血圧、尿検査(尿蛋白・尿糖)、既往歴、自覚症状、他覚症状、血液検査(AST・ALT・γ-GT・空腹時血糖・HbA1c・中性脂肪・LDLコレステロール・HDLコレステロール)

健診を受けた後は?

特定健診の結果を踏まえて生活習慣病の発症リスクが高い方に対し、保健師・管理栄養士などによって対象者一人ひとりに合わせた生活習慣を見直すためのアドバイスを実施しています。

※特定保健指導とは、健診の内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すためのもの。

【申込み・問合せ】

健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180 館岩総合支所 町民課 住民係 電話 0241-78-3325
伊南総合支所 町民課 住民係 電話 0241-76-7713 南郷総合支所 町民課 住民係 電話 0241-72-2225

3・4月の 日曜当番医



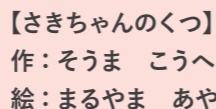
日程	病院名	電話番号
3月12日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
3月19日	きむらクリニック	0241-62-5576
3月26日	佐藤医院（下郷町）	0241-67-2134
4月2日	高橋医院	0241-62-0040
4月9日	芳賀医院（下郷町）	0241-67-2128
4月16日	馬場医院	0241-62-0141
4月23日	なかやクリニック	0241-73-2036
4月30日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ



【くつくつあるけ】
作：林 明子
お出かけが楽しくなる絵本。優しい色彩で靴に表情が描かれ、ぴょんぴょんなど、赤ちゃんの好きな音もたくさんつまった一冊です。



【さきちゃんのくつ】
作：そうま こうへい
絵：まるやま あやこ
今までの靴とどうやってお別れするか、持ち物への愛情が芽生えた子どもの様子がすてきな一冊です。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



そろそろご家庭でも新年度の準備が始まります。ピカピカのランドセルや制服。そして、いつも身に付ける靴の買い替えをする方が増える時期です。でも、大人と違ってすぐに大きくなってしまいうちの子どもの足。大きめの靴を選んだりサイズが微妙に合わない上の子のお下がりを履いてよいものか、迷うことはありませんか？今回は、足の発達面から「子どもの靴選び」の提案です。

4 歳頃までの子どもの足の骨はやわらかい軟骨状態です。小さく足の形に合わない靴は、足を変形させたり、膝や腰、内臓の働きにまで影響するとも言われています。また、子どもの足は幅が広く全身を支える力が未熟です。生まれてすぐの赤ちゃんに見られないつちふまらずは、走ったりジャンプしたりする経験を積む3歳頃からは出来上がってきます。

つ ちふまらずは足を屈曲させて地面をつかむように踏ん張ったり、弾んだ衝撃を緩和させる重要な役割を担っています。つちふまらずを形成する、3〜6歳頃の時期の靴は足を屈曲させやすい靴を選びましょう。

足 は18歳頃まで毎日少しずつ大きくなるため、定期的な計測や、靴のつま先を親が触ってきつくないかをチェックすること

すまいるだより

vol.

53

「新しい一歩はちようどいい靴で」

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜 白菜

白菜は、寒い冬を乗りきるために甘くなり、ビタミンCが豊富に含まれているため、免疫力アップに効果的でこの時期には欠かせない野菜です。また、低カロリーな野菜で、冬に不足しがちな食物繊維の供給源としても優れています。

白菜には時々黒い斑点があるものがありますが、栄養過多や低温などが原因で現れる症状ですので、問題なく食べることができます。

作り方

- ① 白菜は株を4等分して電子レンジに3分かけて食べやすく切って冷ます
- ② 小松菜は電子レンジに1分かけて水さらしをして水気をきり、2cm長さに切る（又は鍋で茹でる）
- ③ 桜えびはフライパンで油しかず、乾煎り（軽い焦げ色をつける）して粗く刻む
- ④ ポウルにごま油、ポン酢しょう油、七味唐辛子を入れ①②を加えて和えれば完成

白菜と桜えびの和え物

栄養価(1人分)	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	1.3g
炭水化物	2.2g
塩分相当量	0.5g



材料(2人分)

白菜	80g	ごま油	小さじ1/2
小松菜	30g	ポン酢しょう油	小さじ2
桜えび	10g	七味唐辛子	少々

が重要です。きつい靴や大きすぎる靴は動きにくいので、転びやすさや疲れやすさを誘発します。合わない靴は重心が不安定となり、足裏のタコのできやすさや足のしびれ、冷感性にまでつながるとされています。大きめの靴を履いていると、脱げないように足の指を踏ん張り、地面を蹴って歩くことができずに扁平足になりやすくなります。また、指に余計な力が入って、指が曲がる外反母趾の心配も出てきます。同じサイズでも形によって足に合わないことがありますので、大人と同じように子どもの靴選びも試着が大切です。

そ うして足に合う歩きやすい靴が見つかったら、これから迎える穏やかな春の日は、散歩に出かけてみましょう。南郷地域の福寿草や御蔵入交流館の芝生に生えるクローバー、川原に顔を出すつくしやふきのとうなど、家の周りやいつもの道でも、においや食感、色彩など五感を刺激される経験が待っています。坂道や階段、でこぼこ道を歩くことで運動の力をのばす経験につながるものです。外の世界への一歩は、「ちようどいい靴で」がお勧めです。

- ◆ **甲の部分がフィットしている**
お子さんが小さいときは、足に合わせて甲の高さが調整できるワントッチテープのタイプがお勧めです。
- ◆ **かかとをしっかり支え、足首を包み込む深さがある**
足が靴の中で動かないように固定することで、安定した歩行がしやすくなります。
- ◆ **つま先部分に厚みとゆとりがある**
5〜10mmのゆとりがあると、足指を自由に動かせます。また、腱や筋肉の発達につながります。
- ◆ **やわらかく、クッション性のある靴底**
靴底が指の付け根部分でしっかりと曲がるものがお勧めです。
- ◆ **サイズの見直し時期**
サイズの見直しは、3歳までは3カ月ごと・3歳以降は半年ごとが理想です。

