

医学ひとくちメモ

vol.21



町では昨年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科准教授 楠本 泰士 先生

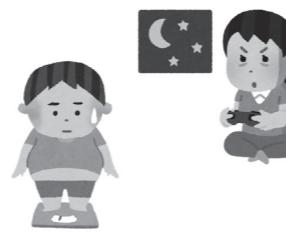


今回は子どもの抱える健康課題とそれに対する取り組み、家庭や小学校でできることについて説明します。

★ 1 子どもの抱える健康課題

外遊びの機会の減少や、学業・習い事による多忙化などから、運動習慣の変化、食生活の変化により、肥満傾向の子どもの増加が関与していると考えられます。

また、スマートフォンやゲーム機の普及により、睡眠不足や学習時間の減少につながる過度なスクリーンタイム（メディア利用時間）が全国的に課題となっています。



★ 2 学校保健分野での取り組み

福島県立医科大学と福島市立平野小学校・中学校が連携し、「福島子どもコホート調査・Style up プロジェクト」を実施しています。これは、子どもの身体と心の健康を支援し、健康状態の推移を明らかにするための取り組みです。

このプロジェクトでは、健康課題の早期発見・対応（2次予防）を目指し、様々な調査を行っています。主な調査内容は、足部（足趾把持力、アーチ高、歩行パラメータなど）、体組成、血管年齢、食に関するアンケート、眠りの質問票、QOLなど多岐にわたります。



また、中学生活に短時間の運動と日々の運動記録を組み込み、生活習慣の改善を目指す「Style up プロジェクト」も実施されています。この取り組みでは、スクリーンタイムの短縮、体幹筋量の増加、自己効力感・ヘルスリテラシー向上の可能性といった成果が見られています。

★ 3 家庭や小学校でできること

子どもの健康を守り育てるためには、家庭と学校、そして地域が連携した「地域ぐるみの健康づくり」が不可欠です。これらの取り組みを通じて、子どもたちが生涯にわたって健康に暮らすための基盤づくりを目指しましょう。

【家庭でできること】

- ①適切な睡眠と食事の習慣を整えること
- ②保護者自身も、子どもの健康状態や身体状況を把握し、健康に対する正しい知識（ヘルスリテラシー）を高めること
- ③医療専門職による情報提供や交流、相談の機会を利用すること



【小学校でできること】

- ①「Style up プロジェクト」のように、短時間で手軽に取り組める運動を日々の学校生活に継続的に取り入れること
- ②子どもの健康課題を早期に発見し、学校医や医療機関と連携すること

保健師だより

あなたの健康支えます !!

◆◆◆ 感染症予防に努めましょう ◆◆◆

冬場は空気が乾燥しており、風邪や季節性インフルエンザ、胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期です。急激な感染拡大を防ぐために、普段と体調が異なる場合には、出勤や登校を控える、咳エチケットや手洗いの励行、場面に応じたマスクの着用など、基本的な感染対策を心掛けましょう。

感染防止の基本

- ①体調不安や症状がある場合は、無理をせず自宅で療養あるいは医療機関を受診しましょう。



- ②その場に応じたマスクの着用や咳エチケットの実施

外出時はマスクを携帯し、必要に応じていつでもマスクの着用ができるようにしましょう。

特に通院や医療機関・高齢者施設などを訪問するときなどは感染対策をしていきましょう。



- ③換気、密集・密接・密閉（三密）の回避は引き続き有効

特に不特定多数の人がいるところでは、換気（空気の入れ替え）、人との間隔を空けましょう。
家中では、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的です。



- ④手洗いは日常の生活習慣に

食事前や家に帰った時などには、まず手を洗い20～30秒程度かけて流水と石鹼で丁寧に洗いましょう。



- ⑤適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを

一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙など、適切な生活習慣を理解しましょう。



◆◆◆ 適切な医療機関の受診について ◆◆◆

医療の急激な逼迫を防ぐため電話相談をご活用ください！

8000 「福島県子ども救急電話相談」毎日午後6時～翌朝8時

看護師、保健師、医師がお子さんの様子を聞き、家庭での対処法等の助言や、必要があれば受診可能な医療機関を案内します。



7119 「福島県救急電話相談」毎日24時間

受診や救急車要請の必要性など、専門家による助言が受けられる電話相談窓口です。

※15歳未満の方の症状に関する相談は、# 8000をご案内します。

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について◎

令和7年9月から11月の3か月間に検査の依頼はありませんでした。検査の報告は3か月ごとに掲載します。（次回は4月号）

※検査には、正確な判定を行うため、食材100グラム以上が必要となります。付いた土（泥）などを洗い流し、食べられない部分はできるだけ取り除いた水分などを含んでいない調理前の材料をご持参ください。

※材料の量や状態などで正確な判定ができない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考扱いで結果報告となりますのでご承知ください。

●問い合わせ先 健康環境課（健康福祉センター内）☎ 62-2115