

地域で見守る子育て！子育て！



～テレビ、DVD、スマートフォンなどの使い方を見直してみましょう～

1歳半ごろになると多くの子どもは単語を5～6つ話せるようになります。

ことばが話せるようになるまでには、話すようになる前から日々練習しています。生まれてから1年は養育者の発する音が意味を持つ声として認識する練習を、生後1年から1年半は自分が発する音を声にして、声を言葉につなげていく練習をしています。

こうした時期に、テレビ、DVD、スマートフォンなどの音や映像があると、人の声が耳に入らず、声が雑音として認識されている場合があります。結果、ことばが遅れたり、人への関心が薄くなったり、表情が乏しくなったりすることがあります。

子どもがテレビを見続けるのは、音と光の強い刺激に引きつけられているためです。

使用方法を見直すことで、コミュニケーションの豊かな子どもの成長を支援できると考えられます。見ていないテレビは消す、スマートフォンはなるべく渡さないなどできるところから始めてみましょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871

健康たかはま27



特定保健指導って？

特定健康診査とは、メタボリックシンドロームに着目した検査項目で実施される健康診査です。メタボリックシンドロームは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。これらの生活習慣病を予防するため、特定健康診査の結果に応じて実施されるものが特定保健指導です。

健診結果に応じて、健診結果や生活習慣の振り返り、一度お話しして自身で目標設定や行動計画を立てて実践していく動機づけ支援と、自身で立てた目標や行動計画によって実践を続けられるように継続的に相談する積極的支援があります。

平成27年度特定健康診査受診者における特定保健指導対象者の割合(法定報告より)

	高浜市	愛知県
特定保健指導対象者	11.4%	11.8%
メタボ該当	24.1%	18.1%

特定保健指導の対象者(特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引きより)

腹囲	追加リスク ^(※1)		④喫煙歴	対象		
	①血糖	②脂質		③血圧	40-64歳	65-74歳
85cm以上(男性) 90cm以上(女性)	2つ以上該当			あり なし	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当					
上記以外で BMI25以上	3つ該当			あり なし	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当					
	1つ該当					

(※1)追加リスク

- ①空腹時血糖 100mg/dl以上または HbA1c (NGSP)5.6%以上
- ②収縮期血圧 130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg
- ③中性脂肪値 150mg/dl または HDL コレステロール値40mg/dl未満
(糖尿病、高血圧症または脂質異常症の治療で内服している場合は特定保健指導の対象外)

高浜市国民健康保険で、特定健康診査または総合検診、成人ドックを受けた方のうち、特定保健指導の対象者に該当する場合は、保健福祉グループより連絡しています。

特定保健指導は、保健師といっしょに健診結果や生活習慣を振り返り、生活のなかで取り組めそうなことを考え、少しずつ目標に近づけるようにお手伝いします。

せっかく受けた健診です。健診を受けたらそのままにせず、結果や生活習慣を振り返る機会にしましょう！

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871