

不安定な思春期をみんなで支えよう

“思春期まっただなか”のみなさんへ

10歳前後から始まり、18歳頃まで続くと言われる思春期。この時期にいる皆さんは、心も体も“大人”に向って成長し、自分自身の変化や将来への不安に悩みを抱えやすい時期でもあります。思春期は、大人になる上で、誰もが経験する時期です。モヤモヤした気持ちを抱えたり、困ったことがあったら、一人で抱え込まずに、相談をしてみましょう。“思春期の先輩”である周りの大人は、あなたの味方です。

思春期の相談先

★思春期相談（上三川町役場）☎️ 56 9132

相談内容：保健師による相談 ※保護者からの相談も可
▶受付時間＝月～金の午前8時30分～午後5時15分（祝日を除く）

★テレフォン児童相談 ☎️ 028(665)7788

相談内容：児童本人の悩み、身近なことの電話相談。
▶受付時間＝毎日 午前9時～午後8時

★いじめ相談さわやかテレフォン（子ども専用）☎️ 028(665)9999

全国共通ダイヤル（通話無料） ☎️ 0120(0)78310
相談内容：いじめ、自分のこと、勉強や進路のこと、友人関係などの電話相談。
▶受付時間＝毎日24時間



“思春期のお子さんを支える”ことは、すべての大人の役割です！

思春期は、同年代の仲間との交流が増え、“親から離れていく時期”です。日々のことを細かく話さなくなり、「何を考えているかよくわからない」時期と感じる方も多いでしょう。

思春期のこころの特徴 ～「心の揺れ」～

- 大人に向かった体の変化に、心が追いつけないことがある。
- 自分の考えを持って周囲に反抗する一方で、献身的な援助を求めている。
- 自意識が高まり、人の目・評価を気にする。

年齢以上の大人びたふるまいと年齢以下の子どもじみたふるまいが交互にやってくる思春期ですが、子どもたちは、自分たちの力で乗り越えようとしています。“思春期の先輩”として、「心の揺れ」を見守ってあげてください。

しかし、次のような症状が見られたら、人生の悩みではなく、心の S O S かもしれません。その時は、早めに専門家にご相談ください。

- 眠れない、眠ることで疲れがとれていない。
- 食欲がない、食事の楽しさを感じていない。
- 「辛い」「怖い」など本人が感じている苦痛がとて強い。
- 授業に出られなかったり、清潔が保てなかったりと、学校や家庭生活に著しく支障をきたしている。
- 社会とのかかわりがほとんどない。



▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎️ 56 9132

9月は健康増進普及月間です！

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命を伸ばしましょう～」

皆さま、今年度の健診の予約は済んでいますか？皆さまの意識向上により、上三川町（国保）の特定健診の受診率は年々上昇しています！（図1参照）

しかし、平成27年度の上三川町特定健診においてBMI（体格指数といわれるもので、25以上が肥満となる）が25以上であった方の割合は男女あわせた受診者の中の7%を占めており、これは県内でワースト1の数値でした。男女別に見てみると、女性においては受診者の11.3%を占めており、県や国と比較してもかなり高い数値にあることが分かります（図2参照）。

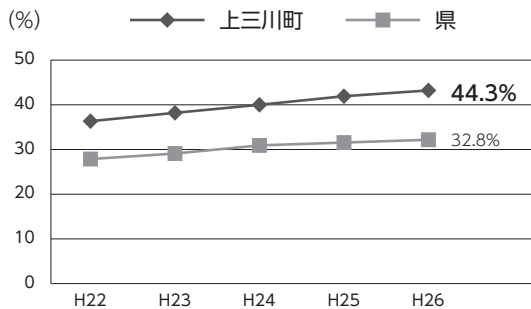


図1 特定健診受診率の推移

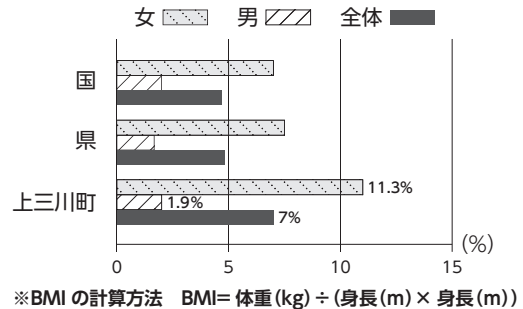


図2 BMI 有所見者割合 (H27年度)

※BMIの計算方法 BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

～健康づくりの主役はあなたです！～

肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の引き金となります。生活習慣の改善には、まずは「運動」と「食事」の見直しが大切です。「分かっているけど、なかなか始められない…」そんな皆さまに、町で実施する運動教室をご紹介します。

この機会に、一緒に生活習慣を見直すきっかけを見つけてみませんか？皆さまのご参加をお待ちしています。

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56)9133

うき浮き水中運動教室参加者募集

- ▶内容＝室内でのストレッチ・筋力トレーニング、プールでの水中ウォーキングを通して、楽しく運動習慣を身につけ、生活習慣の改善をめざします。
- ▶日程＝9月28日から12月21日までの毎週水曜日（全12回）
- ▶対象＝町内にお住まいの40歳～69歳の方（初回参加の方に限ります。）
- ▶時間＝午後1時～3時
- ▶場所＝いきいきプラザ
- ▶費用＝無料
- ▶定員＝先着20名



▶申込・問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56)9133