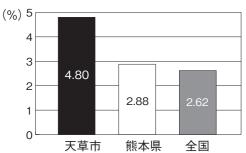
### ● 5歳児の肥満傾向児の割合



出典:市の5歳児健診データ、学校保健統計調査 (いずれも平成26年度)

じですか。左のグラフは、市20%以上)にあることをご存もたちが肥満傾向(肥満度が の占める割合です。全国や県内の5歳児のうち肥満傾向児 にあることをご存

皆さんは、 市内に住む子ど

わかります。と比べて2倍近く高い

いことが

肥満予算

防を

どの生活習慣病の危険要因に 状態との関連が深く、 比べて増加して 児童・生徒のうち、 なっています。 高血圧や脂質異常、 にある子どもの割合も以前 また、 生涯を通して健康 糖尿病な 中学校 肥満傾向 肥満は

ک

0

※肥満度=〔体重(kg)-身長別標準体重(kg)〕÷身長別標準体重(kg)×100(%)

このような危険を減らす

## ぜひ実践を! 肥満予防のポイント

さんで日ごろの生活習慣を確

見直してみませ

ぜひこの機会に、ご家族皆

くことが重要です。

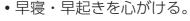
生涯にわたって継続

7

な生活習慣を身に

つけ

子どものころから基



- 朝食は必ず食べる。
- 食事はゆっくりとよくかんで食べる。
- 間食は時間を決めて食べる。スナッ ク菓子は控え、ジュース類はお茶に。
- 外遊びで体を動かす。
- 定期的な体重測定と記録。



健

医

0)

l‡

tā

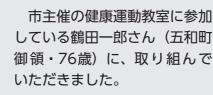
天草西保健センター 笹原尚子保健師

太もも前面の筋力トレーニング

①いすに腰かけて、背筋を伸ば す(背もたれにもたれない)。

②片足を反対の足のひざの高さ まで上げ、その後、下げる(い ずれも「いち、に、さん」と 口で数えながら3秒かけて)。

③それぞれ10回ずつ行う。





鶴田一郎さん

鶴田さんから

ひとこと

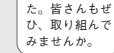
減り、歩けるよ

うになりまし

ひざの痛みが



【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター☎徑3737



シリーズ

「長崎の教会群と

キリスト教関連遺産」をひもとく

伝えており、

築には、 弾圧、 そかに信仰を続けたキリス特に、約250年もの間 洋・東洋の文化の融合をみる 日本人大工の技術による西 に信仰を続けた跡がありま 城跡ではキリスト教の布教や ことができます。 あります。 「天草の﨑津集落」を含め14 した集落には、 る遺産』です。 この歴史を物語る遺産は、 Ź 年以上にもおよぶ日本に 各地に建てられた教会建 キリスト 島々の入り江や海に面 外国人神父の指導と キリシタン大名の 教の歴史を物語 弾圧とひそか

> いわれています。出来事は、ヨーロ出来事は、ヨーロ 教信者が、 このように長崎の 世界宗教史上の奇跡と 「信徒発見」 みずから ロッ 教会群 とい 信仰 に も伝 う

「天草の﨑津集落」

「長崎の教会群」

 $\overline{4}$ 

れらの遺産を、ぜひ未来へにふさわしいといえます。 も交えながらご紹介します。 歴史があることから世界遺産 という道を歩んだことを今に 次回は、、公田・繁栄、、弾圧 他に類を見ない ぜひ未来へ残

していきましょう。



ト教が日本で、伝来・繁栄、し、

世界的に広がったキリス

弾圧・潜伏

をへて

復活







どこが世界遺産としてふさわしいのかなどについてご

今回は、あらためて「長崎の教会群」とは何なのか、

紹介します。





# 世界遺産登録

をテー

-マにして、

## 休憩所「よらんかな」に応援メッセージを掲示中!

﨑津集落内にある古民家を活用した休憩所「よら んかな」で、市民の皆さんから寄せられた「長崎の

教会群」への応援メッ セージを掲示していま す。いただいた応援メ ッセージは定期的に張 り替え、ご紹介してい きます。皆さん、ぜひ お立ち寄りください。



▲休憩所「よらんかな」



【問い合わせ先】本庁・世界遺産推進室(河浦支所内)☎億1116

1

の

教会群とは

「長崎