

# 町長の

# あやめ日記



## 幼児期の基礎体力づくり

一昔前まで、幼児は、遊びを主体とする日常生活の中で、基礎体力を培ってきました。しかし昨今は、塾や習い事に通う子が増えたり、都市化によって遊び場が減ったりするなど、子どもを取り巻く環境が大きく変化し、遊びの中で体力を養うことは大変難しくなりました。

今の子どもたちが成人ましてや高齢になったときに健康が維持できない恐れがあると考え、本町では、平成23年度から町立保育園に勤めるすべての保育士を対象に「幼児の運動指導研修」(コーディネートシヨントレーニング)を始めました。

24年度からは、町立保育園の年長児に対して運動指導を始め、同年11月から文部科学省の「幼児期の運動促進に関する普及啓発事業」を受託しました。同事業は25年度も続けて受託し、26年度には「幼児期の運動に関する指導参考資料作成事業」として受託しました。

この事業は、順天堂大

学の指導を受けながら進めています。26年度の実践プログラムの検証では、コーディネートシヨントレーニングを受けた子と受けていない子の運動能力を小学校入学時点で比較しました。以下がその結果です。

近い将来、本町の実証データで「幼児期運動指導参考資料」が作成され、全国に普及される予定です。

幼児期の運動には、体力・運動面の効用だけでなく、生活習慣や情緒・感情面、コミュニケーション能力、さらには認知的能力の発達向上に効果が期待されます。今後、本町は子どもたちの基礎体力作りや運動能力向上に努めます。

□が男、□が女	受けた		受けていない	
	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	
	11.81秒	107.36cm	11.95秒	106.58cm
	12.20秒	103.20cm	12.53秒	100.93cm
	8.65m	6.17m	7.08m	5.44m

東郷診療所所長の久保奈津子です。



## ドクター久保の

# 健康ワンポイントアドバイス!

## 肝炎ウイルス検査について

ウイルス性肝炎は、主に血液を介して感染する肝臓の病気です。ウイルスの種類によってB型肝炎、C型肝炎などと呼ばれ、国内に300万人を超える感染者がいると推測されている国内最大級の感染症です。

ウイルス性肝炎になると、肝臓の細胞が次第に壊れ、肝硬変や肝がんになることがあります。肝がんは、日本のがん死亡者数の第4位となっており、その約80%はB型・C型のウイルス性肝炎が原因です。

「沈黙の臓器」と呼ばれる肝臓では、自覚症状がないまま病気が進行します。まずは血液検査で感染の有無を調べましょう。感染していても医療機関で適切な治療を受ければ、肝がんの発症を減らせます。

◎こんな人は肝炎ウイルス検査を受けます。

- ・過去に同検査を受けたことがない
- ・過去に健康診断などで、肝機能の異常

常を指摘されたが、同検査を受けていない

- ・家族に肝炎ウイルス保有者または肝がんの患者がいる
- ・過去に大きな手術を受けた
- ・平成4年(1992年)以前に輸血を受けた

- ・平成6年(1994年)以前のフィブリノゲン製剤、または昭和63年(1988年)以前の血液凝固因子製剤を投与された
- ・母子感染予防策が始まった昭和61年(1986年)より前に生まれた

検査は医療機関で受けられます。まずは、かかりつけ医にご相談ください。

また、40歳以上で、今まで検査を受けたことがない人は、東郷診療所、町指定医療機関で町が実施する肝炎ウイルス検診が11月末まで受けられます。(詳細は、町ホームページまたは5月号広報9ページ参照)

一生に一度は、肝炎ウイルス検査を必ず受けましょう。