

福祉  
相談  
上下水道  
健康  
税  
保険・年金  
環境  
その他  
子育て  
イベント・講座  
スポーツ  
図書館  
地域交流  
イベント

**健康+**  
**ガイド**

ほづみ小児科クリニック  
(天美我堂4丁目)  
院長 穂積正俊

### 子どもの肥満について

近年、子どもの肥満は増加傾向にあり幼少期から肥満が続くと動脈硬化が進む可能性があり将来の高血圧・糖尿病リスクが上昇します。まず肥満であろうが痩せていようが子どもは「成長すること」が大前提で、無理に減量させようとして過度の栄養摂取制限をせず「体重減少」でなく「肥満度の低下」つまり体重の横ばい維持を目指しましょう。日本小児内分秘学会ホームページに標準体重の早見表が載っていますが、

肥満度 = (実際の体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100 (%) で表されます。

幼児では肥満度15%以上は太り気味、20%以上はやや太りすぎ、30%以上は太りすぎ。

学童では肥満度20%以上を軽度肥満、30%以上を中等度肥満、50%以上を高度肥満と言います。家庭によくある問題として家族が子どもの食事内容や量を把握していないケースがあります。家でジュースやお菓子の買い置きをしていると「間食へのアクセス」が増えるので頻度も増えてしまいます。お母さんがダメと言ってもお父さんや祖父母がこっそりオヤツをあげていた、と言う話がありますが対応としては最悪です。「大皿盛り」で食事を提供する習慣がある家庭では好きなだけ食べてしまうので、あらかじめ小皿に取り分けて下さい。「うちの子はよく食べるから健康的に太っているんだよ」などと楽観視せず幼少期から家族みんなで食生活を見直していきましょう。

### 後期高齢者医療 歯科健診・健康診査の実施について

▶問合せ 大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課(☎06-4790-2031)、医療支援課

#### 後期高齢者医療 歯科健康診査について

4月下旬から5月上旬にかけて「歯科健診のお知らせ」をお送りします(年度途中で新たに75歳になる人には、誕生月の翌月にお送りします)。

年度中(翌年3月末まで)に1回、無料で受診できます。歯科医院へ事前にお問い合わせの上、被保険者資格を確認できるものを忘れずにご持参ください(歯科健診に受診券はありません)。

#### 後期高齢者医療 健康診査 について

4月下旬から5月上旬にかけて「健康診査受診券」をお送りします(年度途中で新たに75歳になる人には、誕生月の翌月にお送りします)。

年度中(翌年3月末まで)に1回、無料で受診できます。医療機関へ事前にお問い合わせの上、受診券と被保険者資格を確認できるものを忘れずにご持参ください。

ただし、以下に該当する人は、歯科健診及び健康診査の対象外となります。

- ①病院または診療所に6カ月以上継続して入院中の人
- ②特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障害者支援施設などの施設に入所または入居している人

●被保険者資格を確認できるもの  
マイナ保険証または資格確認書

### 国民年金保険料が改定されます

令和8年4月分から令和9年3月分までの国民年金保険料は月額1万7920円です。保険料の納付期限は翌月末です。保険料をまとめて納付すると、割引になる前納制度もありますのでご利用ください。

【問】天王寺年金事務所(☎06-6772-7531)




**保険・年金**

### 税

【持ち物】◎新規登録者は販売証明書または標識交付証明書◎取替希望者は従来の標識、標識交付証明書(無い場合は車台番号の石刷り)。詳細は左記QRコードをご覧ください。

【問】課税課



マッキーナンバープレート  
原付(125cc以下)などの  
新規登録や標識取替を受付中

## 広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)  
 広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)  
 広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)  
 広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。