

柳井健康福祉センターからのお知らせ

県出先機関の再編整備に伴い、4月1日から柳井健康福祉センター大島支所は、柳井健康福祉センター本所に統合されます。現在大島支所で行っている業務は、柳井健康福祉センター本所で実施することになります。

なお、当分の間、山口県大島総合庁舎2階において、毎週火曜日（精神・難病等保健関係）、木曜日（食品・環境等関係）の各種窓口業務を行います。

■問い合わせ／
柳井健康福祉センター
☎0820(22)3631

年金の住所変更の届出をお忘れなく

社会保険庁では、年金加入者の皆様へのサービス向上を図るため、今後、保険料の納付実績や年金見込額を点数化して分かりやすくお知らせするサービスを予定しています。このお知らせは、年金加入者の皆様へ直接送付することになるため、正確な住所の把握が必要となります。

厚生年金保険の加入者やその配偶者（国民年金第3号被

保険者）の方で、住所が変わった場合は速やかに勤務先へ届け出てください。

■問い合わせ／
岩国社会保険事務所
☎0827(24)2226

伊保田・松山間フェリーからのお知らせ

伊保田・松山間フェリーを利用の車両で、島内割引車に限り、乗車の小学生を無料とします。（国道437号昇格5周年記念）

■期間／本年3月11日から4月10日までの一カ月間

■問い合わせ／
岩国松山高速株式会社
伊保田港
☎0820(75)1575

山口県信用保証協会柳井支店移転のお知らせについて

山口県信用保証協会柳井支店が左記に移転します。

- ・柳井市中央2丁目15番1号
 - ・柳井商工会館
 - ・（旧丸久柳井駅前店）2階
- ◎業務開始日／4月3日

■問い合わせ／
山口県信用保証協会
柳井支店
☎0820(22)0560

**元気ですか？
お気ですか？
栄養士です**

朝食を食べることの大切さについて

最近では朝食を食べない子が増えてきています。これは、大人の生活の夜型化の影響で、夜遅くまで起きている子が多くなっているのが一因です。朝は、なかなか起きられず、起きてても食欲がなく朝食が食べられないのです。

朝食を抜くと、昼食までエネルギーがからっぽの状態のまま、無理やり体や脳をはたらかせている状態になり、体がだるくなったり、頭がボーッとしたりします。しかも、空腹感がイライラを募らせ、集中力も失われています。

朝食を食べると、胃が活動を開始し体温が上がり、体や脳に刺激が伝わります。すると、体が目覚めて全身に力が行きわたり、活発に活動できるようになります。できるだけ「早寝、早起き」の習慣を身につけ、「起きる、食べる、遊ぶ、寝る」という1日の生活のリズムにメリハリをつけるようにしましょう。

【朝食を無理なくとるために】
・夕食後の間食を控え、朝起きたときは、軽くおなかですいた状態になっているようにしましょう。（次の朝食までの7〜

周防大島町栄養士

平田 はるみ
（健康づくり班）

- ・9時間前に食べないようにしましょう
- ・起きてすぐは、食欲がないものなので、5分でも10分でも早起きしましょう。
- ・時間や食欲がないという人でも、牛乳や果物など何か口にする習慣を身につけましょう。
- ・手軽に食べられるおにぎりやパン、常備菜などを上手に活用しましょう。

大人の病気であった生活習慣病になる子どもが増え、「疲れた、だるい」という言葉を連発する子、キレやすい子の出現など、食生活の乱れによる体や心のトラブルが問題視されるようになってきました。

子どもにとって朝食は、一日を元気にスタートするために大切なもので、毎日の「食事」の積み重ねが、成長が著しい子どもの身体をつくります。その上に、心も育ちます。今日一日の食事は、子どもたちの10年先の身体と心をつくるということを忘れないでほしいものです。

