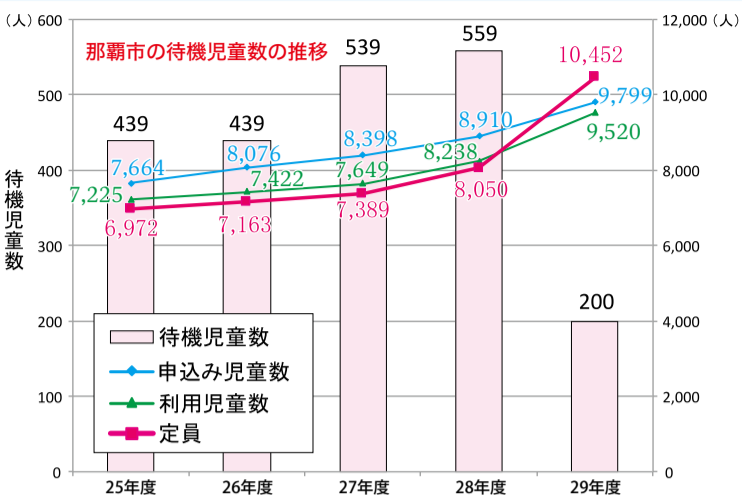


# なぜ 保育所の 待機児童

4月時点で市の保育所(園)の待機児童数200人。昨年の559人から約350人、65%以上減少しました。ただし残念ながらまだ待機児童もいる状況で、あとひと踏ん張りです。

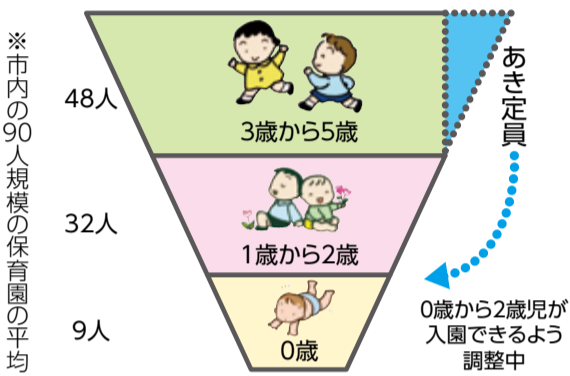
Q あいている定員は、どうにかならないのですか？

A 3歳から5歳の部屋を活用し、保育士さんの力も借りながら、希望者が多い0歳〜2歳児を受け入れることができます。臨時的に定員の変更を行います。園ごとに協議して、早い園は、9月から入園できる予定です。



※待機児童数には、1つの園のみを希望した場合(私的理由など)は含まれません。

## 一般的な保育園の定員の構成



※市内の90人規模の保育園の平均

Q 待機児童がいるのに、なぜ、あき定員があるのですか？

A 4月に定員が埋まっていないのは、主に4月に開園した新規園の3歳〜5歳のクラスです。保育所は0歳から2歳頃までに入園して、その後進級して定員が埋まる場合が一般的です。また、3歳以上のお子さんのなかには、すでに認可外や他の認可園に入園している場合が多く、園や先生にも慣れお友達もできているので、すぐに転園を希望することは多くありません。

## 定員調整後の入園について (4月に新しく開設した園のみ)

7月18日	入園の受け入れ枠公表
7月25日	入園申込み締切
8月中旬	9月入所内定通知
9月1日	入園開始

## お問い合わせ

待機児童に関すること  
 こども政策課 ☎861・2110  
 入園に関すること  
 こどもみらい課 ☎861・6903

Q 待機児童ゼロとはどのような状態だと那覇市は考えていますか？

A 市が目指す待機児童ゼロとは、家庭の状況に応じて、保育園を「家の近く」「おばあちゃんの家の近く」「職場の近く」「出勤中の道沿い」といったそれぞれの理由で選択して、きょうだい一緒に、いつでも入園できる状態です。

来年3月末までには、市内の不足している地域に保育園が設置される計画です。



## 頑張り 幹子の健康チャレンジ!

第3回



### 自分の適正体重、知っていますか？

みなさんは自分の「適正体重」をご存じでしょうか。適正体重は身長をもとに計算して求める体重のことです。一人ひとり異なり「標準体重」とも呼ばれます。

平成28年度市民意識調査によると、自分の適正体重に見合った食事を理解している成人の割合は、約6割。しかし市では、働き盛りの男性の2人に1人は肥満やメタボリックシンドローム予備軍という結果が出ています。

そこで今回は、成人の摂取カロリーや消費カロリーのバランスの目安となる「適正体重」について私と一緒に学び、自分の食事を直すきっかけにしてみませんか。

### 自分の適正体重を計算してみましょう!



### 適正体重の求め方

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重(kg)}$$

$$\underline{\quad m} \times \underline{\quad m} \times 22 = \underline{\quad} \text{ kg}$$

(例)身長160センチの人の場合

$$1.6 \text{ m} \times 1.6 \text{ m} \times 22 = \underline{56} \text{ kg}$$

### 一日の摂取エネルギーの目安

$$\text{適正体重(kg)} \times 25 \sim 30 = \text{一日の摂取量}$$

※年齢、性別、活動量により異なる

$$\underline{\quad} \text{ kg} \times 25 \sim 30 = \underline{\quad} \text{ kcal}$$

(例)身長160センチ、適正体重56キロの人の場合

$$56 \text{ kg} \times 25 \sim 30 = \underline{1,400 \sim 1,700} \text{ kcal}$$

実際の体重が適正体重を超えている場合は、1日の摂取カロリーが必要量の目安を上回っていることが考えられます。1日のおおよその摂取カロリー量は、適正体重に25〜30を掛けると知ることができます。

体重が増えた場合には、揚げ物を控える、お菓子の間食を控える、夕飯の時間帯を早めるなど食習慣を見直し、2、3日で調節するのが理想です。

食事を抜いて調節するのはたんぱく質、ビタミン、ミネラルなど身体に必要な栄養素が不足し、体調不良の要因になることもあるため、注意が必要です。

毎日体重を測ることは、現在の食事が適しているかどうかを図る目安になります。調子がいいとき、悪いときの体重はどうか、自分のからだの向き合うきっかけとして、まずは「体重を測る習慣」をつけたいですね。

市保健所では、生活習慣病予防に向けた栄養相談を行っています。健康診断の結果を見ながら栄養士が1日の適切な食事量や生活習慣について一緒に考えます。

何をどれくらい食べたらいいか分からない方、また食生活を改善したい方はお気軽にご相談ください。



1日に必要な野菜の量は両手いっぱい分。調理する時間がない場合は、野菜のお惣菜や、出来合いのサラダを選んで食べてもいいんです。

健康増進課 ☎853・7961