

こどもの低身長について

小児科部長
飯田 陽子

子どもの身長には差があり、成長の速さもさまざまです。周囲と比べて小さく見えても、その子なりのペースで成長していることが多く、身長だけで過度に心配する必要はありません。大切なのは、これまでのように伸びてきたかを確認することです。成長の様子は「成長曲線※」で確認します。成長曲線の「T2SD」は、同じ年齢の子どもの中でかなり身長が低い位置を示す目安で、身長がこの線を下回ると医学的に低身長とされます。お子さんの身長がこの線に近づいたり下回った場合は、早めに小児科へ相談することをおすすめします。

原因について

小柄な家系などの体質のほか、成長ホルモンの働きが弱い場合や甲状腺・慢性の病気などがあります。ま

た、生まれたときの胎週数に比べて体が小さいお子さん（SGA）の場合、多くは成長とともに身長が追いつきますが、3歳以降も追いつかないときは治療の対象になることがあります。

治療について

当院では、必要に応じて入院で精査し、成長ホルモンや体の状態を詳しく調べます。その結果をもとに、経過観察でよいか、治療が必要かを判断します。

治療が必要な場合は、成長ホルモン治療を行います。近年は週1回で使用できる製剤もあり、治療の負担は以前より軽くなっています。

気になる人について

成長には生活習慣も重要です。十分な睡眠は成長ホルモンの分泌に欠かせないため、生活リズムや睡眠、食事（たんぱく質やカルシウムなどの摂取）について助言します。

当院では医師・看護師・栄養士が連携し、注射や栄養指導、生活習慣の調整までチームで支援します。

気になることがあれば早めに相談することで安心につながり、必要な支援を適切な時期に受けることができます。どうぞお気軽にご相談ください。

※成長曲線：年齢ごとの平均身長・体重の標準的な分布グラフ

Cooking



第3次健康たわらもと21
第3次田原本町食育推進計画

簡単バランスごはん

作り方

- 1 には根元を切り落とし、3cmの長さに切る。
- 2 耐熱容器にもやしを入れ、その上ににはを乗せ、ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。ざるにあげて冷まし、水気を絞る。
- 3 2をボウルに入れ、焼きのり、Aを加えて和え、器に盛りつける。

野菜は食物繊維を多く含み、噛みごたえのある食品です。

よく噛むことは脳の満腹中枢を刺激するため、食べ過ぎを防ぐことができ、肥満予防につながります。

また、よく噛むことで口の中の唾液の分泌が増えます。唾液は口の中の汚れを洗い流すので、むし歯や歯周病の予防につながります。



にはと焼きのりのナムル

1人分エネルギー：46kcal, 塩分：0.5g

材料（2人分）

- ▶には…1/2束 ▶もやし…1/2袋 ▶焼きのり…1/2枚
A 鶏ガラスープの素…小さじ2/3、いりごま…小さじ1、
にんにく（すりおろし）…小さじ1/2、ごま油…小さじ1

イベント情報

☎ 32-0262

子どもおはなし会 ▶場所 おはなしのへや(申込不要)
図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日程	時間	対象
3月14日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
3月21日(土)	午後2時～2時30分	5歳以上
3月28日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
4月4日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上

3月 ○は休み ※3月2日～13日 特別整理期間

日	月	火	水	木	金	土
1	②	③	④	⑤	⑥	⑦
⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	14
15	⑬	17	18	19	20	21
22	⑮	24	25	26	27	28
29	⑲	31				

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

ぬいぐるみのおとまり会

大好きなぬいぐるみと一緒に
おはなし会に参加しよう！

その後、ぬいぐるみだけが図書
館におとまりします。

おとまりする様子は、後日アル
バムにしてプレゼントするよ。

日時 3月20日(金・祝)
午後2時～2時30分

対象 3歳以上

定員 15人(申込順)

場所 図書館 おはなしのへや

申込 3月7日(土)午前9時30分
から図書館(☎32-0262)へ電話で



マイナンバーカード受付時間の
延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新
手続き、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、
受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、
お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りにな
ります。

受付時間の延長 午後7時まで

3月4日(水)・18日(水)、4月8日(水)

休日開庁 午前10時～午後4時

3月8日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホ
ムページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用
するには、電子証明書が有効になっている必要があり
ます。有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、
有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

住民記録などのシステム切り替え

標準仕様のシステムに関すること：総務課 IC 推進係 ☎ 34-2073
文字・コンビニ交付に関すること：住民保健課戸籍住民相談係
☎ 34-2087

令和8年3月9日から、住民記録などのシステム
を標準仕様のシステムへ切り替えます。あわせて、主
な業務システムで使用する文字を「行政事務標準文字」
に変更します。これにより、住民票の氏名などの文字
が一部変わる可能性があります。詳しくは、広報たわ
らもと2月号をご覧ください。

また、標準仕様のシステムへ切り替えることにより、
各種証明書や納付書などの様式が一部変更されます。

注意

以下の期間コンビニ交付サービス及び総合窓口でマ
イナンバーカードを使ったタブレット端末による証明
書発行が利用できなくなります。ご理解ご協力をお願
いします。

休止期間(予定) 3月9日(月)～12日(木)

※期間が変更になる場合もあります

※窓口での印鑑登録証明書の取得には「印鑑登録証」
か「住民カード」の提示が必要です