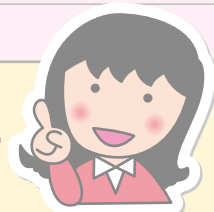




家族といっしょに自分の生活をチェックしてみよう
(あてはまるものに○を付けてみよう)

食生活	1	朝食を毎日食べている。
	2	よくかんで食べている。
	3	食事の時刻はだいたい決まっている。
	4	野菜を毎食食べている。
	5	肉より魚をよく食べている。
	6	ソースやしょうゆをなるべくかけないようにしている。
	7	インスタント食品やレトルト食品をなるべく食べないようにしている。
	8	ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎないようにしている。
	9	おやつは時間と量を決めて食べている。
	10	果物は食べすぎないようにしている。
運動	11	1週間に3日以上、汗ばむほどからだを動かしている。
	12	家でお手伝いをしている。
	13	メディア(テレビ・ゲーム・スマホ・SNS・動画等)を1日2時間以上は利用しないようにしている。
	14	身の回りの整とんや自分のことは自分でするようにして、体を動かしている。
生活習慣	15	夜は10時までには寝ている
	16	朝、すっきり気持ちよく起きている。
	17	1日、9時間以上は寝ている。
	18	排便が毎日ある。
	19	毎日寝る前に歯をみがいている。
心	20	家で好きなことをする時間がある。
	21	いろいろすることは、あまりない。
	22	心配になることや不安になることは、あまりない。

あなたはいくつあてはまりましたか？



A

17~22の人



この調子で
よい生活を
続けましょう

B

10~16の人



少し心配！
○の数が
増えるように
がんばりましょう

C

1~9の人



このままでは
大変！
生活の見直しが必要

★生活習慣の見直しには、家族全員の理解と協力が必要です★

令和6年3月改定

自分の生活を見直して いきいき小学生に

小児生活習慣病予防〈小学校編〉

高岡市教育委員会
高岡市学校保健会
高岡市小児生活習慣病予防対策協議会

生活習慣病を防ごう

生活習慣病とは、生活の仕方と深く関係している病気のことをいいます。
最近、小・中学生の間に、すでに生活習慣病になっていたり、生活習慣病の兆候をもっていたりする人が増えてきました。自分の生活習慣を見直し、予防に努めましょう。

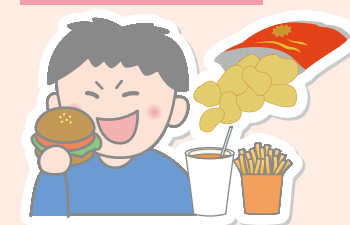
原因は

一人一人の体質に、子供の頃からの偏った食事や栄養のとりすぎ、運動不足、ストレスなどが加わって病気が進みます。

運動不足



食生活のみだれ



不規則な生活(睡眠不足)



たばこ



ストレス



飲酒



体質



生活習慣病

肥満・脂質異常症

高血圧症・糖尿病

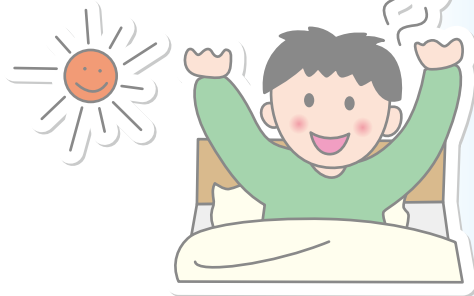
歯周病等

たがおかキッズ健診(高岡市小児生活習慣病予防健診)を受けましょう！

24時間の生活リズムを見直そう

1日のスタート!

起床



すっきりした目ざめを！
起床の時間は毎日ほぼ一定にしよう。

朝食



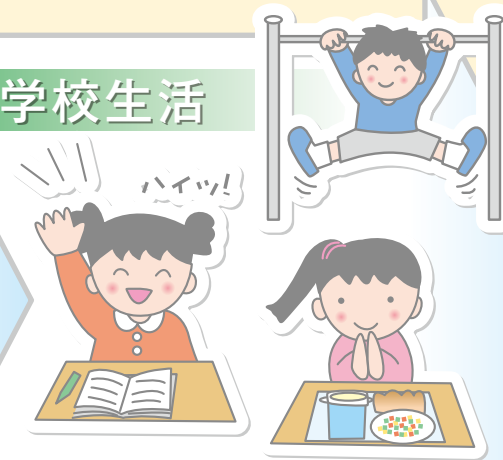
1日の元気のもと。
毎日しっかり食べよう。

排便



毎日、ほぼ決まった時刻の排便習慣をつけよう。体調が分かるよ。

学校生活



決まりをまもり、楽しく集団生活を送ろう。

おやつ



食べる時間と量を決めよう。甘いものやスナック菓子の食べすぎに注意！

就寝



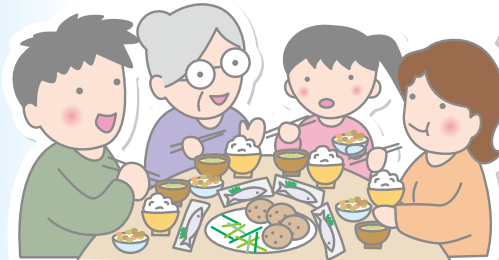
毎日ほぼ決まった時刻に寝て、
早寝早起きを心がけよう！

入浴



1日のつかれをとり、
心と体がリラックスするよ。

夕食



好きざらいをせず、バランスのよい
食事をしよう。腹八分目に。

手伝い



ふき掃除、お風呂掃除やげん関掃き
など、進んでお手伝いをしよう。

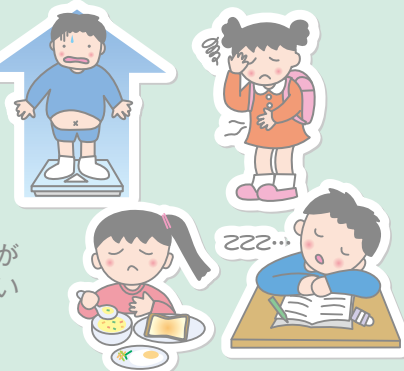
遊び、運動、勉強



自分の体力・体調に合わせて運動を
続けよう。続けることが大切です。

おそくまで起きていると…

- 肥満のもと
- 朝食が食べられない
- 体の調子がわるくなる
- 午前中の活動が十分にできない



こんな食習慣に要注意！

- 朝食を食べない
- 野菜や果物が苦手
- ソース・しょうゆ・塩等の調味料をたっぷりかける
- ラーメンやうどんの汁を全部飲む
- 間食や夜食をよく食べる
- 清涼飲料水をよく飲む



運動の効果

- 肥満を防ぐ
- 気分がすっきりする
- 体力がつき、体をじょうぶにする
- 物事に集中できる
- ぐっすり眠れる



心の健康のために

- 人に話したり相談したりする
- 体を動かして気分転換をする
- 好きなことをする時間をもつ



ストップ・ザ・小児生活習慣病——よい生活習慣づくりは小学生のうちから