

かぞく と く せい かつしゅう かん かい ぜん 家族ぐるみで取り組む生活習慣改善!

「小児生活習慣病」の背景には、利便性、効率化を追求した大人社会に引きずられ、子どもを取り巻く生活環境に乱れが生じていることがあげられます。子どもの力だけでは望ましい生活習慣を身につけることはむずかしいため、家族みんなが協力しあい、家族ぐるみで健康的な生活習慣をめざしましょう!



かがわの子どもの生活習慣



2割



1割



1割



1割



1割

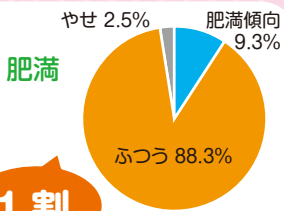
生活習慣と健康状態には深～い関係があります。このままでは生活習慣病に!

香川県では、子どもの生活習慣病を予防するため、小学生を対象に「小児生活習慣病予防健診」を実施しています。

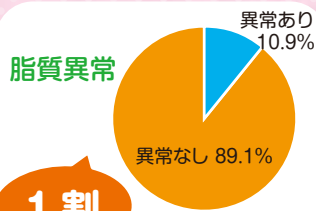


かがわの子どもの健康状態

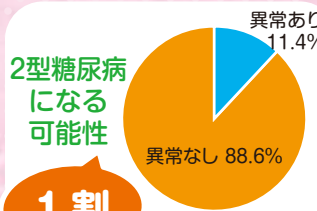
平成26年度小児生活習慣病予防健診結果から



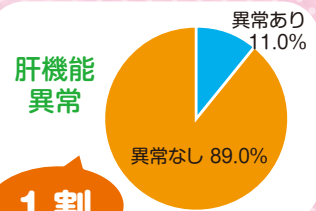
1割



1割



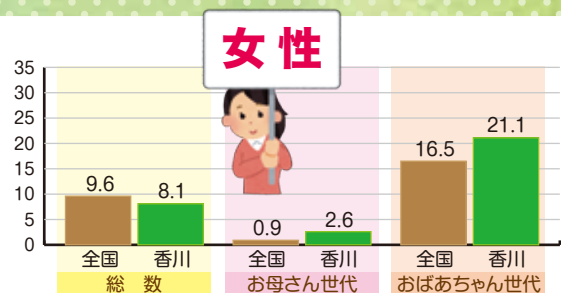
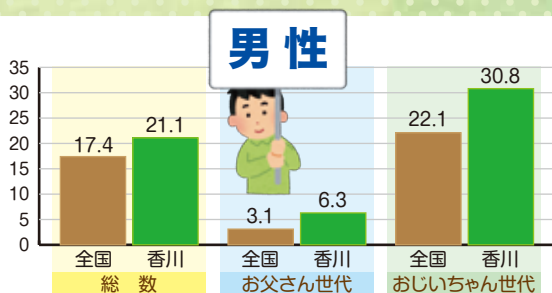
1割



1割

かがわの大人の健康状態

【糖尿病が強く疑われる人の割合】平成23年県民健康・栄養調査



香川県の「25～64歳」の糖尿病受療率は全国1位(香川県全体の糖尿病受療率は全国2位)

※糖尿病受療率とは、糖尿病の診断を受け、医療機関を受診している人の割合です。

子どもの毎朝チャレンジ!といっしょに大人も取り組もう! 3世代 毎日健康チャレンジ!

できている○ できていない×

家族みんなでチェックしよう!		子ども	親世代	祖父母世代
はやお 早起き	① <small>まいにち き し かん お</small> 毎日決まった時間に起きていますか?			
あさ 朝ごはん	② <small>まいにちあさ た</small> 毎日朝ごはんを食べていますか?			
	③ <small>た</small> ごはんやパンだけでなく、おかずも食べていますか?			
うん どう 運動	④ <small>ある</small> できるだけ歩くようにしていますか?			
	⑤ <small>きゆうじつ こうえん て せっきよくてき からだ うご</small> 休日は公園に出かけるなど、積極的に体を動かしていますか?			
はやね 早寝	⑥ <small>よ</small> 夜ふかしをしていませんか?			
は けんこう 歯の健康	⑦ <small>た あと は</small> ごはんを食べた後に歯をみがいていますか?			
	⑧ <small>か た</small> しっかり噛んで食べていますか?			
ひまんよぼう 肥満予防	⑨ <small>やさい た</small> 野菜を食べるようにしていますか?			
	⑩ <small>まいにちたいじゅう はか</small> 毎日体重を測っていますか?			

けんこう

こうりやくほう

健康なからだをつくるための攻略法!

あと、1皿多く野菜を食べよう。

レベル
アップ
1

うどん県民(香川県民)の野菜摂取量は、目標の350g
まであと一皿(50g)です。 ※平成24年国民健康・栄養調査

「うどん県、うどんもいいけど、野菜もね!」



レベル
アップ
2

あと、1000歩(10分)多く歩こう。

うどん県民(香川県民)の歩数は、目標まであと1000歩
です。 ※平成24年国民健康・栄養調査

「近くまでなら、歩こう!親子で歩こう!」

レベル
アップ
3

家族ぐるみでキソク正しい生活を。

家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」を実行しよう。

「夜ふかししないで、毎日決めた時こくにねましよう!」



※香川県健康増進計画『健やか香川21ヘルスプラン(第2次)』において目標値を定めています。