

第2次白鷹町健康増進計画 「元気ニコニコしらたか21」

vol.2

今回は「元気いっぱい子どもの健康づくり」についての内容をお知らせします。

1. からだの健康づくり

○現状と課題



食生活・食育

- ・朝食を食べない、または、時々食べない子が1割います。
- ・毎日家族とそろって食事をする割合は減少しています。

食事は健やかな体と心を育むために大切なことです。1日3食バランスよく食べることを基本とし、食育への取り組みを充実していきます。

運動・体力

- ・子どもの体力は30年前より下回っています。
- ・よく外で遊ぶ子どもは7割程度です。

適度な運動は運動能力や運動習慣の形成に重要です。幼児期から外遊びやスポーツなどで体を動かし、楽しみながら体力を養うことが大切です。

子どもの肥満

- ・肥満傾向の子どもは全国的に減少していますが、幼い年代と比べて小学校、中学校で肥満が増加してきます。

子どもの肥満は、生活全体の乱れからつくられ、家族の生活習慣によるところが大きいため、家族全体で生活リズムを整える必要があります。

○目標と施策 —生涯の健康づくりの土台となる子どもの健康づくり—

子どもの頃の生活習慣は、著しい成長・発達を支えるものであり、また成人期や高齢期の健康づくりにまで影響します。生活リズムを整えることを基本に、よい生活習慣を身につけていくことが大切です。また、子どもの生活習慣は周りの大人に左右されることから、家族ぐるみでよい生活習慣をつくります。さらに、食育の視点から家庭だけでなく保育所や学校、地域とともに健康づくりをすすめます。

○実践しよう

- *早寝早起き、家族みんなで生活リズムを整えましょう。
- *おいしく1日3食、バランスのよい食事をとりましょう。
- *外でからだを使って十分遊びましょう。

詳細は町のホームページをご覧ください。



■問い合わせ 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210