



健康づくりセンター

子どもの生活習慣病予防のために

子ども生活習慣病予防のために気をつけたいこと

① 食生活

① 甘い飲み物やお菓子などの摂り過ぎに注意しましょう。

② 成長期の子どもに大切な毎日の食事は、主食・主菜・副菜を揃えるなど、バランス良く適量を摂りましょう。

③ 忙しい毎日でも、楽しい食卓づくりを心がけ、心も体も健康で元気に過ごしましょう。

② 運動習慣

① いろいろなスポーツ・運動を楽しみましょう。

② 友達や家族と思いきり体を動かして遊びましょう。

③ 睡眠

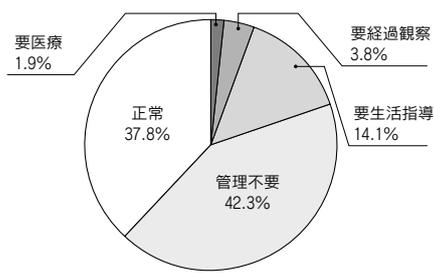
睡眠は、疲労回復、子どもの発育・発達に重要です。早寝早起きの生活リズムで、十分な睡眠をとりましょう。



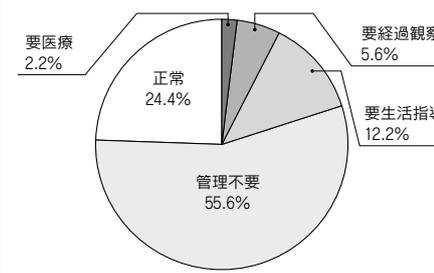
健康で充実した毎日をごせるよう、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけることが大切です。家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。

問 健康子ども課健康づくり班
☎82-3400

令和元年度小児生活習慣病予防健診 総合判定(小4)



令和元年度小児生活習慣病予防健診 総合判定(中1)



9月10日～16日は「自殺予防週間」です

ほんの少しの勇気と行動が世界をやさしくします



「話をしてもわかってもらえない」「どうしたらいいんだろう」

「つらそうに見えるけど勘違いかもしれない…」「〇〇さん最近調子悪そうだけど、声をかけておせっかいだと思われるのは嫌だな…」



そんな自分から、少しだけ変わってみませんか？

「勇気を出して相談してみよう」

電話・ライン・チャットなど、さまざまな相談方法があります。一人で抱え込まずに、まず相談しましょう。

「一緒に帰ろう」「ずっとそばにいるよ」

「よかったら話を聴くよ」
そんな一言を、悩んでいそうな人に声かけてみましょう。

ほんの少しの行動や勇気で、自分や周りの人が救われるかもしれません

相談先

- ① 厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」 ☎0570-064-556
- ② 厚生労働省「よりそいホットライン」(24時間対応) ☎0120-279-338
- ③ 厚生労働省インターネット検索「自殺対策」「いのちつなぐFacebook」
- ④ 厚生労働省SNS相談「こころのほっとチャット」
- ⑤ 横芝光町「こころの体温計」

[QRコード]



相談先④



相談先⑤

問 健康子ども課健康づくり班 ☎82-3400