

健康かわごえ推進プラン(第2次)

第3次健康日本21・川越市計画 第3次川越市食育推進計画 第2次川越市歯科口腔保健計画

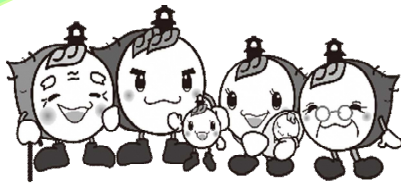
♪ぴんぴんきりり～健康寿命 日本一を目指します～♪

川越市では、令和2年3月に「健康かわごえ推進プラン(第2次)」を策定しました。

このプランは、市民の皆さまが主役であり、乳幼児から高齢者までそれぞれの世代にあった健康づくりの取組を確認できるようにしています。ご自分やご家族の健康づくりにぜひご活用ください。

＜プラン全体の目標＞元気に過ごせる期間をより長くするため、健康寿命*を延ばし平均寿命との差を縮めよう！

*「健康寿命」とは健康で自立した生活を送れる期間のこと



このプランは、市ホームページにも掲載しています→



育ちの世代(乳幼児期) 0～5歳

育ちの世代は、生活習慣の基礎をつくる大切な時期です。保護者の方等の周囲の生活リズムなどが大きく影響するため、家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。

めざせ！早寝・早起き・朝ごはん！ ～生活リズム改善大作戦～

作戦
その1

カーテンを開けて
朝の光を浴びましょう

朝の日の光を浴びると、1日約
25時間で刻まれている体内時計を
リセットできます。



作戦
その2

朝ごはんを食べましょう

＜朝ごはんの役割＞

- ・体温を上げる
- ・脳にエネルギーを補給する
- ・「朝うんち」の習慣をつける



作戦
その3

昼間できるだけ体を
動かしましょう

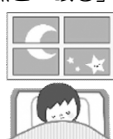
昼間にいっぱい活動すれば、
夜早く眠れます。



作戦
その4

寝るときは電気を
消しましょう

暗くなれば、自然と「眠る」
気分にもなります。



作戦
その5

お風呂を夕食の前に
してみましょう

人は体温が下がってくる時に
眠りにつきやすくなります。眠る
前のお風呂で体温を上げると眠
りにくくなることもあります。



作戦
その6

お気に入りの入眠儀式
を見つけましょう

耳を触ったり、体をトントンしたり、本の読み聞かせをしたり、お気に入りの儀式を見つけましょう。



作戦
その7

寝る時間になったら
テレビを消しましょう

子どもが寝る時間になったら、
大人もテレビを消しましょう。



作戦
その8

夕食の時間を早く
しましょう

寝かせる時間の2時間前には
夕食にできるとよいですね。



(令和2年10月作成 健康づくり支援課)

人とのかかわりを大切に

乳幼児期は、こころとからだの基礎を作る大切な時期です。思いやりや体力・運動能力等を育てるためにも人とのかかわりを大切にしましょう。

笑顔であいさつ



●あいさつは、コミュニケーションの始まり

笑顔であいさつを交わすことは、人とのかかわりが生まれ、こころが豊かになります。

家族の間、近所の人など、パパやママがお手本になって、笑顔のあいさつを実践しましょう。

●食事のあいさつは、感謝の気持ち

食事のあいさつには、食事にかかわってくれた全てに感謝の気持ちが込められています。

いただきます



ごちそうさま

気をつけましょう「メディア漬け」～メディア漬けの予防は乳幼児から～

- 2歳までのTVの視聴は控えましょう
- 授乳中、食事時のTVの視聴はやめましょう
- メディアへの接触は、長くても1日2時間までにしましょう
- こどもの部屋には、TVやパソコンなどを置かないようにしましょう
- メディアを利用する場合は、ルールを作りましょう



『スマホに子守をさせないで』

親子の会話やお散歩、外遊びなどで親と一緒に過ごすことは、子どものこころや身体、五感や共感力等を育みます。スマホを含めたメディアばかりではなく、親子で一緒に様々な遊びや体験等を楽しみましょう。



健康チェックを忘れずに！ ～健診や予防接種を受けましょう～

総合保健センターや病院で受ける乳幼児健診は、子どもの成長を確認できる大切な機会です。年齢に合わせて、定期的に受けましょう。

また、感染症等の病気から子どもを守るため、予防接種は対象時期にしっかりと受けましょう。

⇒市で受けられる健診・予防接種

健康づくりスケジュールや市ホームページをご確認ください。



仕上げみがきをしっかりと

<仕上げみがきのポイント>

- むし歯になりやすい部分を中心に



奥歯の溝



歯と歯の間



歯と歯肉の境目

- 痛くないことが大切です



上唇小帯をガード



小刻みに



エンピツ持ち

歯ブラシの持ち方