

＼はじめよう！／

# 子どものうちからの健康づくり

乳幼児期(0歳～就学前)や学童期(小学校入学～15歳)は、大人への発達や高齢期までの健康状態にもつながるため、正しい生活習慣を身につける重要な時期です。家族みんなで健康を意識した生活を心がけましょう！

## データで見るこどもの健康課題

### 視力の低下

小学生は、「裸眼視力1.0未満者」が全国と比べて**高い！**

小学生 45.11% 全国平均より**8.24%高い**

(学校保健統計調査報告書)

### 虫歯が多い

小・中学生ともに「むし歯有病率」が全国と比べて**高い！**

小学生 52.78%

全国平均より**13.74%高い**

中学生:39.85%

全国平均より**9.48%高い**

(学校保健統計調査報告書)



### 肥満傾向

男女ともに「肥満傾向児出現率(10歳)」が全国と比べて**高い！**

男子 15.64%

全国平均より**3.06%高い**

女子 11.67%

全国平均より**2.41%高い**

(学校保健統計調査報告書)



### 体力・運動能力が低い

小・中学生の男女ともに「体力・運動能力調査平均値」が全国と比べて**低い！**

小学生

男子 44.13 全国平均より**2.65点低い**

女子 45.83 全国平均より**1.54点低い**

中学生

男子 40.32 全国平均より**3.66点低い**

女子 46.93 全国平均より**5.30点低い**

(体力・運動能力調査結果)

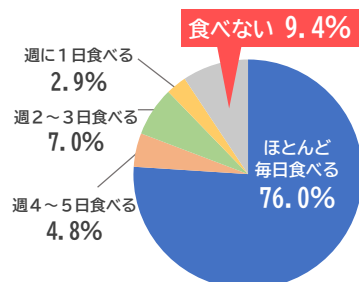


### アンケート結果から見えるこどもの健康課題

#### Check!

毎日朝食を食べる割合が低くなっています。**食習慣づくり**が課題です。

#### 【朝食を食べる頻度】

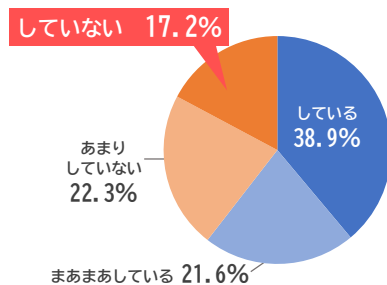


※小・中学生の保護者が回答(令和4年度市民アンケート)

#### Check!

運動習慣のない子供が増えています。**運動習慣づくり**が課題です。

#### 【体育以外に運動をする小・中学生】



(令和4年度市民アンケート)

すくすく元気な“いわきっ子”



Let's チャレンジ! ①

『早寝、早起き、朝ごはん!』

生活リズムを整えて  
朝食をしっかり食べよう

朝食には、一日の活動をスタートさせる大切な役割があります。朝食を摂ると、体温が上がり、体が動きやすくなります。  
また、脳へのエネルギーが補給され、集中力が高まり、勉強や運動への良い効果が期待されます。

ワンポイントアドバイス!

栄養バランスの摂れた朝食が理想です

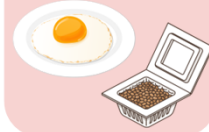


朝食で摂取してほしい栄養

炭水化物  
ごはん、パン、  
いも類など



タンパク質  
卵、魚肉ソーセージ、  
納豆、チーズなど



ビタミン・ミネラル類  
トマト、ブロッコリー、バナナ、  
リンゴなど



Let's チャレンジ! ②

『楽しく運動!』

運動習慣を身につけ、  
肥満を防ごう

大人になってからも健康的な生活を送るためには、こどものことから、適度な運動とバランスの良い食事に気をつけ、健康的な生活習慣を身につけることが重要です。  
特に運動は、丈夫でバランスの良い体づくりや、脳の発達を促し、心を育てます。

ワンポイントアドバイス!

体を使った遊びやスポーツをしましょう



近くへの外出には、車より徒歩で移動しましょう



Let's チャレンジ! ③

『目の健康を守ろう!』

生活習慣を見直し、  
視力の低下を防ごう

目からの情報は、勉強や運動をするために重要です。  
こどもの視力低下は、心身の発達に大きな影響を与えます。

ワンポイントアドバイス!

スマートフォンやテレビ、ゲームなどは  
使用時間を決めましょう



定期的に視力検査を受け、  
視力に合ったメガネやコンタクトレンズを使用しましょう

