スマートフォンと子ども

私達の生活の中で、スマートフォンやタブレット等の情報機器が身近なものとなっています。子ども自身も、時間に関係なく簡単にインターネットの情報に触れ、不特定多数の人とやり取りができるようになっています。

ネットトラブルも心配ですが、スマートフォンの利用時間が増えることで睡眠時間や運動時間の減少など、健康への影響も心配です。特に睡眠は成長期の子どもにとって無くてはならないものですから…。

周囲の大人は、子どもの健康のためにも利用時間等のルールを作ることが大切です。

笑いと健康

昔から「笑う門には福来る」と言われています。

「笑う」ことで、自然治癒力や免疫力が高まる、ということも言われ、「心の健康」だけではなく、「からだの健康」への影響についても研究され、医療現場でも活用をされています。

関西人は「笑いの文化」にとても敏感で「笑い」を身近に感じています。

この「笑い」を味方につけることで、お金をかけずに健康づくりができるのではないでしょうか。大いに笑って健康に過ごしてください。

紀の川市のホームページの『健康なび』をクリックすれば、健康献立や公立保育所の献立、体重記録表も入っています。

健康なび
健康づくりはここから

紀の川市健康増進計画　概要版　　平成30年3月

【編集・発行】
紀の川市 保健福祉部 健康推進課
（〒649-6492　和歌山県紀の川市西大井338番地）
Tel：0736-77-0829
Fax：0736-79-3934
e-mail：k070700-001@city.kinokawa.lg.jp

※平成30年４月から「市民部 健康推進課」となります

第２次 紀の川市 健康増進計画

概要版

紀の川市民の健康寿命をのばす

食べて 動いて 笑って のばそう健康寿命

市民一人ひとり・家庭での主体的な健康づくり
『紀の川市民健康づくり11か条』の実践

健康づくりに取組みやすい環境づくり

連携

行政の取組み

多様なライフステージや
分野ごとの施策・事業の実施
市役所全体による
健康づくり施策の展開

地域における取組み

地域の各種団体・グループ、
機関、企業・事業所などによる
健康づくり活動の展開

紀の川市民健康づくり11か条

栄養・食生活　朝食は一日の活動源

第1条　朝食をしっかりと食べましょう

- □　一日のエネルギーの源、まず朝食をとりましょう。
- □　食べる習慣のない人は、牛乳や果物、おにぎり等で簡単なものから始めましょう！

第2条　野菜から先に食べましょう

- □　一口目はまず野菜から！
  - ・・・野菜を先に食べることで、糖尿病予防やダイエットにもつながります。
- □　野菜をたくさん食べるためには温野菜で食べましょう。

第3条　間食はほどほどにしましょう

- □　夜の間食は肥満の元！夕食後の間食はやめましょう。
- □　お菓子類は、目につかないところに片づけて、食べる分だけお皿に入れましょう。

運動・身体活動　運動習慣！まず一歩から

第4条　日ごろから意識的に歩きましょう・動きましょう　～すぐそこまでなら歩いていこう～

- □　身体を動かして、長寿遺伝子に働きかけましょう。
  - ・・・長寿遺伝子が働くためには、２か月以上の継続的な運動習慣が必要と言われています。
- □　すぐそこまでの距離なら自動車を使わず歩きましょう。
- □　ストレッチなど、日常生活でできることから始めましょう。
- □　身体を動かして、免疫アップしましょう。
- □　だらだら歩きではなく、目標を作って歩きましょう。

こころの健康・休養　ストレスよ、グッバイ

第5条　ストレスの解消法をみつけ、上手に解消しましょう

- □　早寝早起き朝日をあびて、身も心もリフレッシュ！
- □　地域でのコミュニケーションは笑顔からはじめましょう。
- □　何歳になっても、わくわくしましょう。
- □　趣味を見つけて、活かして気分転換。
- □　笑うことで免疫力アップ！
- □　笑顔で挨拶、声かけを。
- □　グループ活動や社会活動に参加して、積極的に社会に関わりましょう。

歯の健康　ずっと現役、元気な歯

第6条　子供のときから歯磨きの習慣をもち、定期的に歯の検診を受けましょう

- □　歯周病が全身へ影響を及ぼします。（心臓病・糖尿病・早産・低体重児出産など）
- □　甘い物やジュース等のだらだら食べはやめて、お口の健康づくり。
- □　夜の歯磨きは特にていねいに（寝ている間に口の中の細菌が増える。）

たばこ　禁煙はみんなへの「愛」

第7条　受動喫煙を防ぎましょう　～まずは分煙・それから禁煙

- □　たばこをやめて、健康になりましょう。気分爽快、達成感！
- □　車の運転中の「ながらたばこ」は、事故の元。
- □　吸わないで、妊娠中と子どもがいる家庭。

アルコール　適量をゆっくり上手に楽しもう

第8条　週に連続して２日間は休肝日をもちましょう

- □　適切な量で楽しみましょう。
- □　飲まないで、妊娠中と授乳期は。

健康チェック　健診で生活習慣を見直そう

第9条　定期的に健診を受けましょう　～結果を健康づくりに生かそう～

- □　定期的に、継続的に健診（がん検診を含む）を受けましょう。
- □　自分の健康状態をしっかり、把握しましょう。

第10条　体重をはかる習慣をもちましょう

- □　自分の体重を知ることは健康づくりの第一歩！
- □　体重や血圧を測って記録をして、自身の体調管理に活かしましょう。

認知症　認知症を知り、予防にとりくもう

第11条　認知症について学び、理解しましょう

- □　人と交流して、認知症を予防しましょう。
- □　認知症について学び、理解するために、認知症サポーターになりましょう。