

小学生から始める健康づくり ～将来の健康のためにできること～

津幡町では、町民のみなさんが健康で豊かな生活ができるよう「津幡町健康づくり基本計画」を作成し、健康づくりに取り組んでいます。

みなさんの将来の健康につながるよう一緒に取り組んでいきましょう。

みなさん、こんにちは。

こんにちは。

今日は健康についてお話しします。

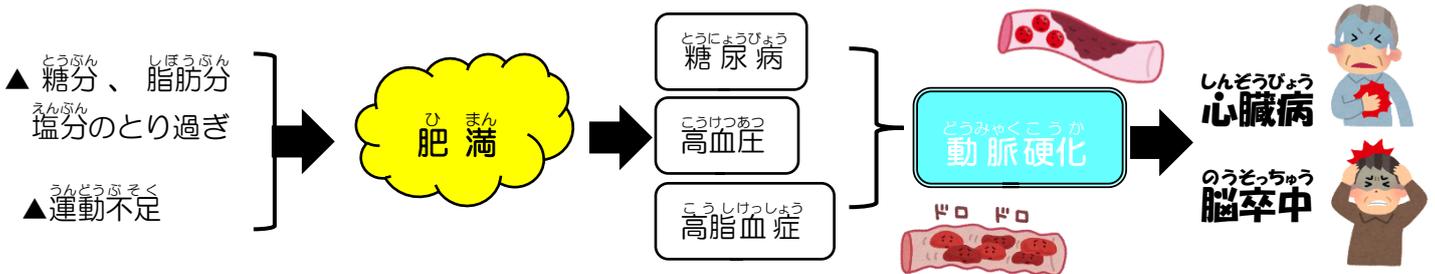
津幡町は男性の3人に1人が肥満なんだって。運動習慣のある人も少ないんですよ。

うちのお父さんも太ってる！運動もしてない！

でもね、これは大人だけの問題だと思ったら大間違い。

どういうこと？

甘いお菓子やジュース、あぶらっこいものや塩辛いものを食べ過ぎたり、運動不足だと、大人になってから怖い病気になってしまう事もあるんだよ。下の図を見てみて。



えーっ!?怖いなあ。今は大丈夫だけど後から問題が出てくるってことだね。

そう！それにお口の中もきれいにすると歯周病の予防になって糖尿病や心臓病になるリスクを下げる事が分かっています。むし歯予防、歯周病予防のためにきちんと歯を磨こうね。

歯みがきって口の中だけの話かと思っていたけど、体のいろんなところに影響があるんだね。

だから、子どもの時から健康に良い生活習慣を心がけることが大切なんだよ。

そうなんだあ。じゃあ、バランスよく食べたり、次のページに書いてあることに気をつけていけばいいんだね。

そうだね。お父さんお母さんとも話をして家族みんなで頑張るね。子どもの時から生活習慣病予防に取り組んでいくと津幡町がもっと健康な町になっていくよ。

生活習慣病を予防して健康に過ごすために今からできることを実践していきましょう

家族で話をして
みよう

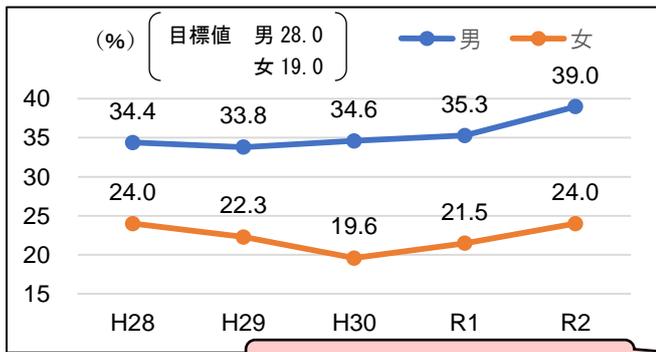
お父さん、お母さんは
毎年健診受けてる？



たまには一緒に
運動しよう！

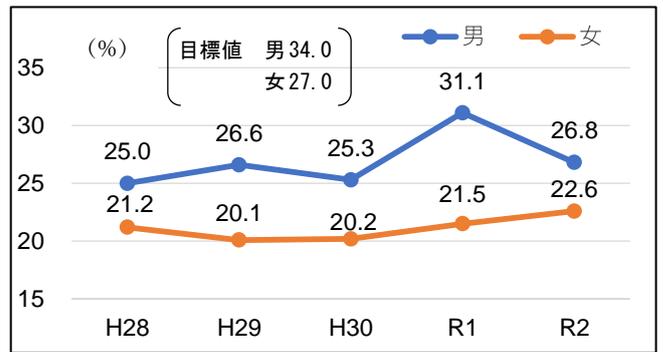
<津幡町の健康状況を見てみよう>

20～60 歳代男性及び 40～60 歳代の女性の肥満者の割合



男性の3人に1人が肥満です。

20～64 歳の運動習慣がある者の割合



運動習慣のある人は少ないです。

(データ：町特定健康診査)

※肥満とは体内に脂肪が多い状態のことで、BMI (体重÷身長÷身長) = 25 以上とされています。

バランスよく食べよう ～野菜の1日のめやす量は 350g～

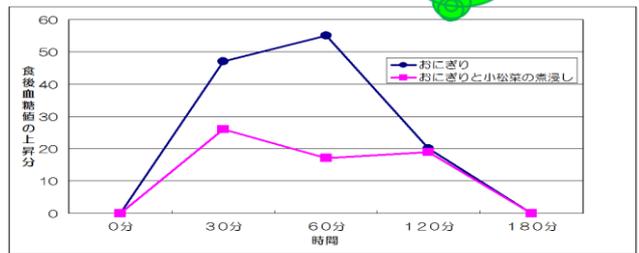


生野菜だと両手いっぱい分が 350g

朝は1日のスタート！朝食は脳へ栄養を届ける大切な役割があります。おにぎりやパンを主食に、食物繊維を含む野菜と肉や魚、卵などのたんぱく質と組み合わせることで血管を守ります。



野菜に含まれる食物繊維を朝食に摂ることで血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。AYT (朝に野菜を食べよう) を推進しています。



知ろう ～栄養成分を知り、上手に食品を選びましょう～



栄養成分表示

飲み物の炭水化物は、およその糖分量を示しています。このペットボトル1本(500ml)を全部飲んだ場合 10g×5=50g (砂糖にすると大さじ5) 含まれていることになります。砂糖の1日のめやす量は約15g以内です。

△△△飲料 (100ml 当たり)
エネルギー 45kcal
たんぱく質 0.3g
脂 質 0g
炭水化物 10g
食塩相当量 0.04g

脂質は脂肪分を示しています。スナック菓子の脂質はどれくらいか調べてみよう。1日のめやす量は約60gです。

食塩相当量は塩分量を示しています。塩分量の1日のめやす量は男女とも6g未満です。



しっかり守ろう自分の歯

学校の歯科検診では、むし歯や歯ぐきの状態をみているよ。みんなの結果はどうだったかな？



歯周病は10代から始まり、糖尿病、心臓病、脳血管疾患などのリスクを高めることにつながります。

ごはんを食べたり、話をしたり、歯はとても大切です。生えかわった永久歯もこれからずっと一緒です・・・大切な歯を守っていくために自分に合った歯みがきを身につけていきましょう。

食品に含まれている塩分量

