

親子で育む生活習慣をつくろう～よく食べ、よく寝て、よく遊ぼう～

- | | | | |
|------------|--|--|---|
| 食べる | 寝る 休養 | 遊ぶ 運動 | 健康の自己管理 |
| ●朝食を毎日食べよう | ●遅くとも夜10時までには寝よう
●中高生は睡眠の大切さを知ろう
●親が息抜きの時間を取ろう | ●テレビやビデオの視聴時間やテレビゲームで遊ぶ時間を1～2時間程度にしよう
●親子で戸外で過ごそう | ●適正に体重管理をしよう
●健康な歯を守ろう
●定期的な健康診断、歯科健診を受けよう
●かかりつけ医・歯科医を持とう
●正しい知識のもとに予防接種を受けよう
●災害時に備え、物品常備や防災訓練、地域とのつながりをつくろう |



親子で育む生活習慣をつくろう

- 生活のリズムを整えていくことが、多くの目標の達成につながります
- 【ポイント】
 - ①できることからチャレンジしよう
 - ②家族や周囲とともに考えてみよう
 - ③やってみると必ず見つかるものがある
- つながる子育て**
○身近なところで様々な人とつながる「子育てネットのキッズ(仮称)」の立ち上げを推進しよう
- 計画の推進**
○市民・保育園・幼稚園・教育委員会等関係機関の連携のもと、様々な活動をすすめます

つながる子育て～ぶどうのように～(つながろう、つなげよう、子育てのWa)

- | | | |
|-------------------------------|--|--|
| 夫婦 | 親子 | 地域や職場 |
| ●妊娠期から親となる心の準備をし、子育てを夫婦で協働しよう | ●子どもの成長、発達を確認する場を持ち、子どもの個性を受けとめ子どもにあったかわりをしよう
●親子でふれあう食卓の回数が増えるようにしよう
●身近に子育てをする仲間や地域住民とふれあう場をもとう
●相談先を持ち、また子育て支援サービスを活用できるようにしよう | ●子どもが安全でまた豊かな遊びのできる環境づくりを進めよう
●家庭で、給食で、外食での食卓に地域でとれた食材の利用を進めよう
●子育て世代と子育てをサポートする人々が、お互いの認識の違いを理解し、お互い役割を持ち、地域ぐるみの子育てをしよう
●子育てに関わるグループや各機関のネットワークを広げよう
●医療との結びつきを持ち、安心した医療体制を持つようにしよう
●働くパパ、ママがつながる子育てができるようにしよう |



◆身体

- *自分の健康状態を知ろう
- *自分にあった健康維持・増進のための方法をみつけよう

- 定期的に健康診断や歯科健診を受けよう
- 生活習慣改善の方法を知ろう

◆精神

- *休養が充分とれる人を増やそう
- *自分にあったストレス解消法をみつけよう

- 生活習慣改善の方法を知ろう
- 自分の心の状態に関心を持とう
- 一人で悩みを抱え込まずに気軽に相談できる人をみつけよう

『働き盛り世代』は、
身体が資本だよな！

皆さんも、
□にチェックし、
今日から始めましょう！



◆生活習慣

- *食事によく気をつける人を増やそう
- *運動やスポーツを積極的にしている人を増やそう
- *熟睡感がいつもある人を増やそう
- *タバコを吸っている人を減らそう
- *毎日飲酒する人を減らそう

- 主食・主菜・副菜をとり、野菜を取り入れ、1日3食を心がけよう
- 自分に合った運動方法を知り、適度に身体を動かす習慣をつけよう
- 快適な睡眠の必要性を知ろう
- 禁煙の必要性を知ろう
- 適正なアルコール量を知り、休肝日を設けよう(2日連続/週)

“仲間をつくり 地域をつくる 高齢者”に近づくために、
皆さんで取り組みましょう！

1 信頼できる仲間を持つ高齢者を増やそう

- 話せる場・集まれる場を全地区につくろう
- 地域の施設を利用する人を増やそう
- 体験や特技をいかせる場を増やそう

注目！
実践したい項目を選んで □ に印をつけましょう！



- 楽しいことや、悲しいことを分かち合える仲間をつくりましょう！
あなたの仲間は誰？
- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族 | <input type="checkbox"/> 近所の人 |
| <input type="checkbox"/> 趣味の仲間 | <input type="checkbox"/> 古くからの友人 |

2 地域で役割を持つ高齢者を増やそう

- 地域で活動をする人を増やそう
- 体験や特技を伝える場を増やそう
- 高齢者支援活動に参加する人を増やそう
- 子育て活動を支援する人を増やそう
- 健康づくり活動に参加する人を増やそう

- 年をとっても活躍し、地域の皆さんに慕われる高齢者をめざしましょう！
- 地域の集まりに、積極的に参加します
 - 体験や特技をいかした活動をします
 - 子育てをしている家族を応援します
 - 地域の人々と支え合います

3 元気な高齢者を増やそう

- かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ人を増やそう
- 自分の健康状態を把握している人を増やそう
- 適度な運動と、睡眠や休養を充分取っている人を増やそう
- 身体の状態や、体調にあった食生活ができる人を増やそう
- 外出する人を増やそう
- 好奇心を持つ人を増やそう

- イキイキと生活するために、心と身体を元気に保ちましょう！
- 日頃の健康管理に注意します
 - かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちます
 - 食生活に気をつけます
 - 笑顔を心がけ、前向きな気持ちを持ちます