

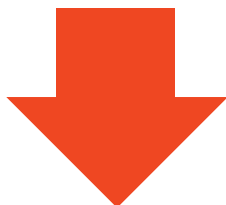
こんな生活習慣は要注意！

平成 27 年度 小児生活習慣病予防健診結果から



香川県では、子どもの生活習慣病を予防するため、小学校4年生を対象に「小児生活習慣病予防健診」を実施しています。

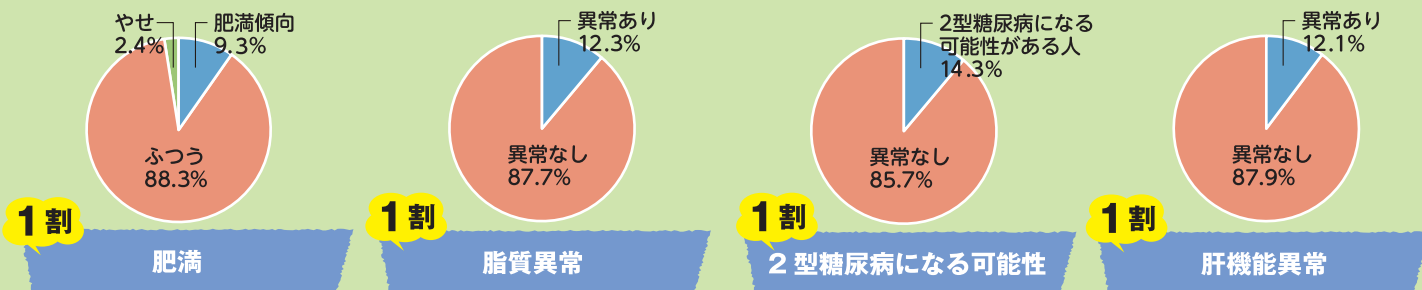
※地域によっては他の学年で実施しているところもあります。



生活習慣と健康状態には深～い関係があります。

かがわの子どもたちの健康状態

平成 27 年度 小児生活習慣病予防健診結果から



家族みんなで健康的な生活習慣を！

1日3食まず野菜。ゆっくりよく噛んで食べよう！

- 食べ過ぎを防ぐことで肥満予防になり、血糖値の上昇もゆるやかになります。
- 唾液がたくさん分泌され、体に必要な栄養素の吸収がよくなります。また、唾液による自浄作用で、むし歯や歯周病の予防にもなります。
- GI値の低い食品を選びましょう。同じカロリー、糖質量でもGI値が低い食品ほど食後血糖値が上がりにくいといわれています。白米より玄米の方がGI値が低く、野菜、きのこ類はGI値の低い食品です。



朝食は元気のもと！「主食、主菜、副菜」を組み合わせ、脳活動をアップ！

- 「主食、主菜、副菜」を組み合わせた朝食は、肥満を予防し主食のみの場合よりも、脳活動を2割アップさせます。

あゝ歩こう運動 今より1,000歩(10分)多く歩こう！

- 適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで、骨や筋肉は強く丈夫に維持されます。

詳しくは、香川県民の糖尿病を予防する情報サイト

かがわ糖尿病予防ナビ

検索



寝か「しつけ」のすすめ

- 大人も子どもも、睡眠不足は肥満のもと！毎日決まった時間に寝かしつける、寝か「しつけ」をしましょう。



わが家のルールを決めましょう

- 県教育委員会ではゲーム機やスマートフォンを使う時の「共通ルール」があります。

詳しくは、県教育委員会のホームページ

さぬきっ子の約束

検索

