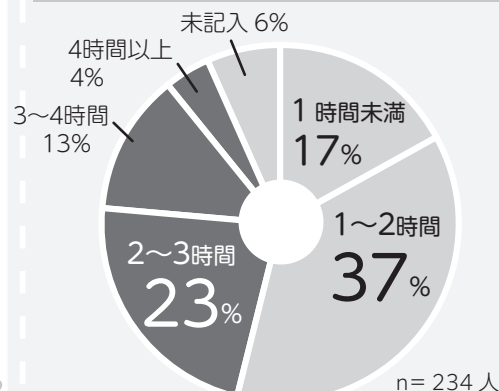


アンケートでみる 高島市の子どもの生活習慣

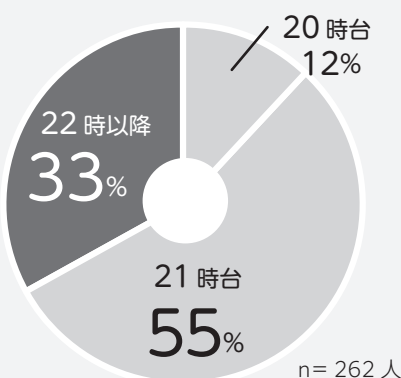
(令和6年度 健診時)

【1歳8か月児 メディア視聴時間】



1日2時間以上テレビやスマートフォン等を視聴する子どもの割合が4割となっています。

【3歳6か月児 就寝時間】



3人に1人が22時以降に就寝しています。

令和元年度と比べると?

【メディア視聴時間】は2時間未満が約6ポイント増加、【就寝時間】は22時以降が約9ポイント増加しています。

子どもの頃の生活習慣は、大人になっても続きます。変えがたいと言われる将来の生活習慣病を予防するために、健康的な生活を送りましょう。

健康推進課では、健康に関するご相談をお受けしています。お気軽にご連絡ください。

健康推進課
☎(25) 8110



生活リズム、睡眠

3 早寝早起きを心がけよう!

規則的な生活リズムは、心身ともに健康な生活を送る基本となり、成長発達の土台となります。

まず、朝の決まった時間に起床し、朝の光を浴びることから始めましょう。朝の光を浴びると脳が目覚め、日中の活動が夜の睡眠を促します。

寝る時には、電気を消して暗く静かな環境をつくり、寝る環境を整え、眠りにつけてあげましょう。寝ることで脳や体を休め、心身の成長を促してくれます。子どもが自然に眠くなるのを待つのではなく、意識的に眠りやすい環境を整え、眠気を誘うようにしましょう。



メディア視聴

4 ルールを決めよう!

昨今、スマホ、テレビ視聴を含むメディア接触の低年齢化、長時間化が問題視されています。

乳幼児期の子どもは、身近な人との関わりあいや遊びなどの実体験を重ねることによって、人間関係を築き、心と体を成長させます。

1日の利用時間を家庭内でルールとして決め、外での体を使った遊びを子どもと一緒にしてみましょう。また、ブルーライトなどの刺激は体内時計の調節を乱し、睡眠のリズムを崩してしまうので、眠りにつく1時間前から見ないように心がけましょう。



特集2

子どもの健康は 家族の健康です♡



食事

1 おやつは 量、時間を決めよう!

幼児期は特に、間食（おやつ）を食事の補食として取り入れるようにしましょう。間食というと、チョコレートやクッキーなどを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、果物やおにぎりなども間食になります。大切なのは、食べ過ぎないことと、時間を決めて食べることです。

間食を食べすぎて食事量が減ると、栄養素の不足を招きます。また、食事との間隔は2～3時間あけるようにして、量とバランスを意識して、栄養をとりましょう。



健康でいきいき暮らせる地域をつくるため、健康たかしま21プラン第4次計画（令和7年度～令和12年度）を策定しました。

計画では、子ども世代には「家族まるごとすこやかに」をスローガンに、子ども自身と子どもに関わるすべての人が健康的な生活習慣を選択できる力をつけ、子どもの健やかな成長を支えられる地域を目指しています。

今回の特集では、子どもの生活習慣を整える工夫をお伝えします。

運動

2 たくさん 体を動かそう!

体をたくさん動かし、家族みんなで遊ぶことで、子どもの心と体は著しく成長していきます。

小さい頃から運動をすると、丈夫でバランスのとれた体を育みやすくなります。特に、運動習慣を身につけることで、生涯にわたる健康的な生活習慣の形成につながり、生活習慣病になる可能性も低くなります。



高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、いずれも血管を硬くする動脈硬化を進め、血管系の深刻な病気につながる可能性があります。

生活習慣病予防は大人のことと思いがちですが、子どもの頃から規則正しい生活を心がけることが大切です。毎日の小さな積み重ねが体に大きな影響を及ぼします。

