

健康づくりの取り組み 児童・生徒(6~18歳)編

【児童・生徒生活習慣病予防健診】

『児童・生徒の生活習慣病予防健診』を小学4年生と中学2年生を対象に実施しています。生活習慣病は自覚症状がほとんどなく静かに進行していきます。大切なお子さまが将来生活習慣病にならないように、この健診でお子さまのからだの状態を確認しましょう。



●正しい生活習慣を身につけよう●

過食・運動不足・夜型生活リズムなどの生活習慣は改善が難しいものです。よりよい生活習慣を身につけることは、将来の生活習慣病予防になります。

【生活習慣病予防教室】

児童・生徒の生活習慣病予防健診を受診した親子を対象に、『生活習慣病予防教室』を実施しています。子どものころに身についた生活習慣は大人になっても続き、変えることはとても難しいです。教室で楽しく学び、親子で食事・運動・生活リズムの改善に取り組みましょう。



★各事業の案内・募集は随時市報に掲載いたします。★

【発行元・問合せ先】別府市健康推進課

〒874-8511 別府市上野口町1番15号 Tel.21-2188

ダイジェスト版
(平成25年3月発行)



「湯のまち別府健康21」
推進キャラクター

『湯のまち別府健康21』

- 本計画は「健康で、安心して暮らせる福祉のまち」を基本目標として、市民の皆様一人ひとりが健やかに育ち、生涯健康でゆとりのある生活を送ることができることを目指す行動計画です。人生のライフステージ(妊婦、乳幼児、児童・生徒、青壮年、高齢者)ごとに生活習慣改善項目(食べる、動く、こころ、歯、タバコ・アルコール、ふせぐ、温泉)の取り組む内容があります。
- ダイジェスト版では、1頁(下)で別府市の健康状況(抜粋し掲載)、2~3頁で健康を実現するための市民一人ひとりの目標とみんなの取り組みを、4頁で年代毎の取り組みをご紹介します!

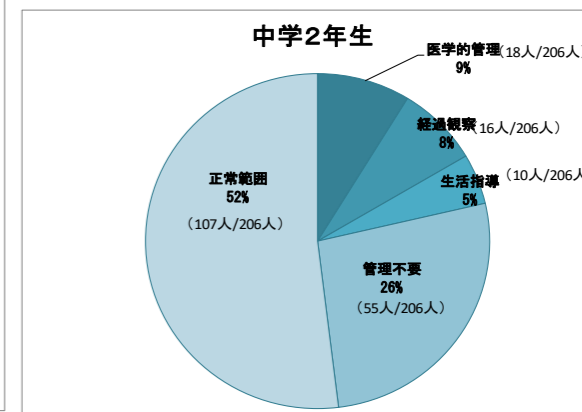
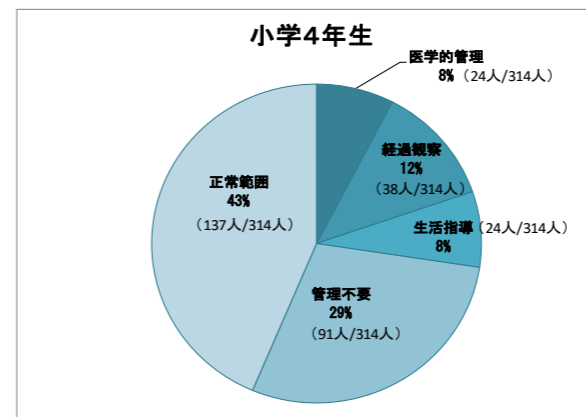
別府市人は元気ですか?

別府市の健康に関するデータを見てみましょう。

(別府市の保健統計・アンケートの結果から)

ふせぐ

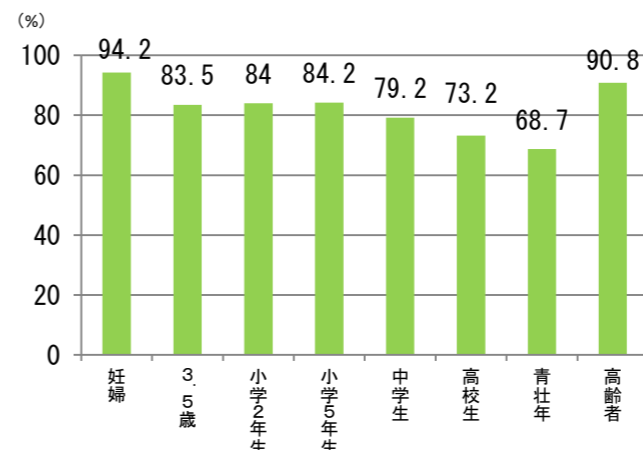
平成23年度 児童・生徒生活習慣病予防健診結果



生活指導・経過観察・医学的管理のいずれかと判定された生活習慣病予備群が受診者の約25%を占めています。また、問診で「間食時間を決めていない」と回答した割合は、小4は49%、中2は72%でした。

食べる

朝食を食べていますか?



各段階で、朝食を食べる習慣が最も多いのは妊婦さんです。幼児期から学童期は朝食の欠食が増えてくる時期のようです。結果、青壮年期では朝食摂取率が最も低くなっています。

ふせぐ

予防接種を受けていますか?

MR(麻疹・風疹混合ワクチン)接種率

		1期	2期	3期	4期
平成21年度	大分県	93.6	93.2	87.4	74.9
	別府市	85.9	96.5	89.1	76.1
平成22年度	大分県	92.7	92.1	89.7	83.7
	別府市	67.9	89.1	87.8	75.5

平成21年度はMR1期(対象:満1歳~2歳未満)の接種率は県平均より低く、MR2期(対象:満5歳~7歳の就学前1年)、MR3期(対象:中学校1年生)、MR4期(対象:高校3年生)では県平均より高い接種率となっています。しかし、平成22年度ではMR1期、2期、3期、4期いずれも県の平均を下回る接種率となっています。



「湧くわくホットに暮らせるまち」をめざしたみんなの取り組みを紹介します

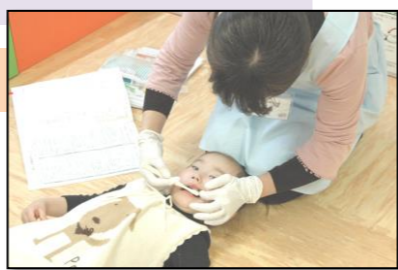
年代	各年代での目標	取 り 組 み
妊婦	守ろう歯の健康	☆未治療歯を早めに治療しましょう
乳幼児	よくかんで健康な歯	☆効果的な仕上げみがきをしましょう
児童・生徒	自分の切に	☆食後の歯磨きをしましょう
青壮年	守ろう歯の健康	☆年に1回は歯科検診を受けましょう
高齢者	守ろうお口の健康	☆かかりつけの歯科医を持ちましょう
妊婦	赤ちゃんのために禁酒・禁煙	☆たばこ、アルコールの害を理解しましょう
乳幼児	たばこから子どもを守ろう	☆乳幼児の周囲でたばこを吸わないようにしましょう
児童・生徒	ダメです!「たばこ」「アルコール」	☆身近な場所にたばこ・アルコールを置かないようにしましょう
青壮年	禁煙・分煙、適正飲酒	☆禁煙に取り組みましょう
高齢者	禁煙・分煙、適正飲酒	☆適正飲酒を心がけましょう
妊婦	定期的な妊婦健診	☆妊婦健診を受けましょう
乳幼児	健やかに育つ	☆乳幼児健診や予防接種を受けましょう
児童・生徒	正しい生活習慣を身につけよう	☆手洗い、うがいを実行しましょう
青壮年	年に一度は健康診査	☆年に1回は健診(がん検診含む)を受けましょう
高齢者	ずっと元気でいよう	☆転倒防止に心がけましょう
妊婦	楽しい温泉入浴	☆安全な入浴法を知り、実行しましょう
乳幼児	楽しい温泉	☆安全な入浴法を知り、実行しましょう
児童・生徒	楽しい温泉入浴	☆入浴のマナーを守りましょう
青壮年	温泉で心も体もリフレッシュ	☆正しい温泉の入り方を知り、実行しましょう
高齢者	温泉にゆったり入浴	☆温泉を活用した健康づくりに取り組みましょう

歯
よくかんで
食べよう

たばこ
・アルコール
「マナー」って
大切だね

ふせぐ
健やかな
体づくり

温泉
心も体も
リフレッシュ



歯科検診



がん検診



乳幼児健診

年代	各年代での目標	取 り 組 み
妊婦	バランスの良い食生活	☆規則正しい食生活をおくりましょう
乳幼児	楽しい食事	☆食事の挨拶をしましょう
児童・生徒	家族と食べるおいしい食事	☆早寝、早起き、朝ごはんを身につけましょう
青壮年	規則正しい食生活	☆野菜を意識的に食べましょう
高齢者	バランスのよい食生活	☆栄養バランスに気をつけましょう
妊婦	楽しく運動する	☆できるだけ体を動かしましょう
乳幼児	親子で楽しく遊ぶ	☆親子で一緒に体を動かす機会をつくりましょう
児童・生徒	楽しい運動を見つけよう	☆いろいろなスポーツや運動を経験しましょう
青壮年	体力は歩くことから	☆乗り物を使わず、積極的に歩きましょう
高齢者	仲間と楽しい運動	☆楽しく運動を続けるための仲間づくりをしましょう
妊婦	安心して過ごす	☆父親も育児に参加しましょう
乳幼児	親子のふれあい	☆親子で一緒に過ごす時間を大切にしましょう
児童・生徒	自分も家族も好き	☆親子の会話を大切にしましょう
青壮年	明るい気持ち	☆困ったときは相談し、一人で悩まないようにしましょう
高齢者	生きがいのある暮らし	☆自分のストレス対処法を見つけましょう

食べる
食事って
楽しいね

動 く
体を動かす
ことが好き

こころ
まずは
ニッコリ!



初心者料理講習会



温泉を活用した水中運動教室