



親子で生活習慣 アップデートチャレンジ!

~いつもの生活、少し見直す夏休み~

チャレンジワークシート提出

+ 保護者アンケート回答で

先着
120名に
BOOK

図書カード
500円分
プレゼント!

小学生のみなさんへ

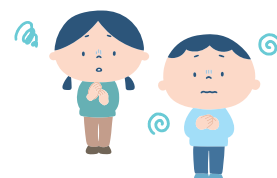
生活習慣病ってなに?

生活習慣病とは、毎日の「食事」、「運動」、「睡眠」などが原因で、かかってしまう可能性がある病気で、高血圧、2型糖尿病、肥満症などがあります。

食事を食べずにお菓子ばかり食べる、普段から体を動かさない、夜ふかしをして睡眠時間が短いなどの生活習慣を続けていると、生活習慣病にかかりやすくなります。

大人がなる病気と考えられてきましたが、同じ生活習慣を続けていれば、子どもも生活習慣病に近い状態になってしまうことがあります。

※生活習慣病は、生活のしかただけでなく、生まれつきの体質や、まわりの環境も関係しています。
病気は、だれのせいでもないことがあります。



生活習慣病の予防はどうすればいいの?

生活習慣病は、日々の生活習慣を見直すことで予防することができます。

生活習慣をつくる大切な3つの柱

規則正しい生活習慣で
元気な体を作ろう!



保護者の皆様へ

生活習慣病は、今や大人だけでなく、子どもにも身近なものとなっています。
生活習慣病の予防は、子どもの時期に健康的な生活習慣を定着させることができるかが重要になります。
子どもの場合は、保護者の生活習慣が反映されやすく、保護者自身が見直すことが大切です。



親子で生活習慣 アップデートチャレンジ!

~いつもの生活、少し見直す夏休み~

今年の夏休み、自分で立てた目標に向かって、親子で生活習慣を見直してみませんか。

参加できる人

稲毛区内に住むまたは稲毛区内の
小学校に通う小学4年生から6年生とその保護者

参加方法は、2ページ目へ

稲毛保健福祉センター健康課

●千葉市稲毛区穴川 4-12-4 ●電話 043-284-6494 ●FAX 043-284-6496 ●E-mail : kenko.INA@city.chiba.lg.jp

親子で生活習慣アップデートチャレンジ!

～いつもの生活、少し見直す夏休み～

参加方法 ステップは3つ

1ステップ

1 食事、運動、睡眠の3項目について、取り組みそうな目標を子ども・保護者それぞれで考える

2ステップ

2 目標達成に向けて取り組む(まずは、10日間取り組んでみましょう)

3ステップ

3 結果をチャレンジワークシートに記入し、稲毛保健福祉センター健康課へ提出

※提出方法は4ページ目で必ず確認してください

※必ず保護者の方と一緒に、または保護者の方が提出にお越しく下さい
(提出の際、保護者の方へアンケートのご協力をお願いします)

先着
120名に

図書カード
500円分
プレゼント!

今の生活習慣もアップデート!

下の表を参考にして、自分に合った生活習慣の目標を考えてみよう!

食事

きちんと食事をと

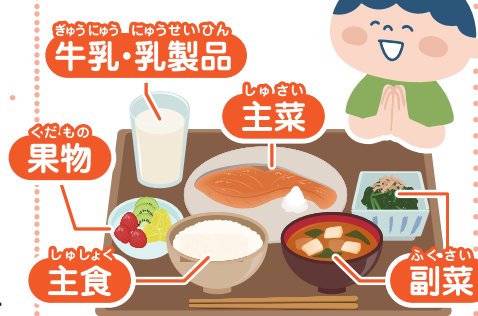
朝食を毎日食べる

朝食を食べることで、
体がしっかり目覚め、
脳も活発に働くよ

よくかんで、 食べすぎに注意

よくかむと、
早食いや肥満を予防するよ

栄養バランスが 良い食事



食事は残さず食べる

好き嫌いをせず、
なんでもおいしく食べよう

親子で料理に挑戦

食材のことを知って、
自分で作ってみたいなら苦手な
食べ物も食べられちゃう!?

運動

からだをたくさん動かすこと

1日60分以上、運動する

世界的にも目標として
示されているよ

家族でスポーツ、外で遊ぶ

親子で体を動かし、
楽しい時間を過ごそう

近い場所は歩く、階段を使う、 掃除等の手伝いをする

日常生活の中にも
運動のチャンスはいっぱい

睡眠

しっかり眠ること

小学生は9時間以上、 大人は6時間以上

この時間を目安に
十分な睡眠を取ろう

「早起き・早寝」を心がける

朝にはカーテンを開けて
朝の光を浴びよう

スマートフォン・ゲーム機などは
寝る2時間前までにしよう

チャレンジワークシート



お子さん、保護者の方で声を掛け合いながら、一緒にチャレンジしてみましょう。

2ページ目の表を参考にして、食事・運動・睡眠について自分に合った生活習慣の目標をそれぞれ決めよう。

目標・取り組んだ日付・やってみた感想を書きましょう。

お子さん用

保護者の方と相談しながら、目標を考えてみよう！

食事

運動

睡眠

まずは
10日間

取り組んだ
日付

月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
月	日	月	日	月	日	月	日	月	日

取り組んでみた感想等

保護者用

ご自身の生活を振り返る良い機会です！ぜひ、取り組んでみてください。

食事

運動

睡眠

まずは
10日間

取り組んだ
日付

月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
月	日	月	日	月	日	月	日	月	日

取り組んでみた感想等

小学校名
学年

小学校

年

名前

素晴らしいチャレンジでした！ぜひ、ステキな生活習慣をこれからも続けてくださいね

記入した、チャレンジワークシートを稲毛保健福祉センター健康課まで提出しに行こう

提出方法は、
4ページ目へ

チャレンジワークシート提出期間

令和8年8月14日(金)9時から8月27日(木)17時まで



提出の時のお願い

必ず保護者の方と一緒に、または保護者の方が提出にお越しく下さい
(提出の際には、保護者の方にアンケートへのご協力をお願いします)

参加賞

ホームページ
こちらから

チャレンジワークシートを提出し、アンケートに回答していただいた方の中から、
先着120名に図書カード(500円分)をプレゼント(なくなり次第終了)

配布を終了した場合は、ホームページにてお知らせします。必ずご確認のうえ、お越しく下さい。



チャレンジワークシートの提出先

稲毛保健福祉センター
健康課

住所

千葉市稲毛区穴川4-12-4

電話

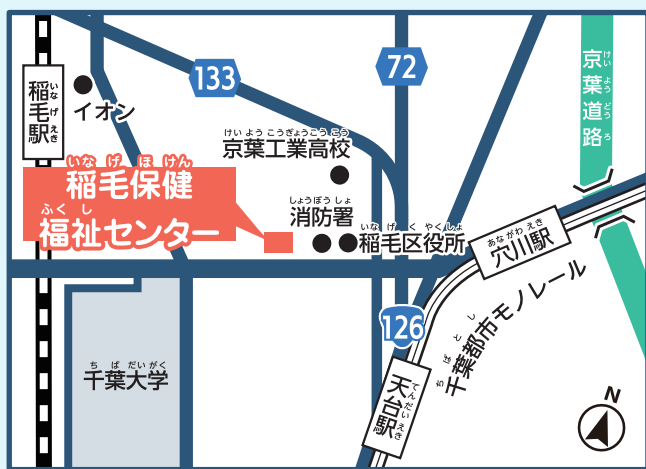
043-284-6494

開庁期間

月曜日から金曜日9時から17時(土日祝日休)



アクセス



モノレール

千葉都市モノレール「穴川駅」下車徒歩約10分、
または「天台駅」下車徒歩約12分

電車とバス

JR稲毛駅東口2番乗場より京成バス「山王町」「千葉センター(ポリテクセンター千葉)」「ザ・クイーンズガーデン稲毛」行き「稲毛区役所」下車。
または1番乗場より京成バス「草野車庫」行き及び「こてはし団地」行き「穴川十字路」下車徒歩5分。
または4番乗場より京成バス「ファミリーハイツおりがえし」行き及び「草野車庫」行き「穴川十字路」下車徒歩5分。

車

京葉道路穴川インターチェンジより約1km

注目!! 稲毛区 高血圧警報発令中

健康スローガン『自分の血圧知っていますか?』

を掲げ高血圧予防に取り組んでいます。

稲毛区は、血圧が高め(140mmHg以上)の人の割合が多い傾向にあります。

高血圧の多くは、初期段階では自覚症状がほとんどありません。そのため、自分が高血圧であることに気づかず、放置してしまう人が多い病気です。まずは、自分の血圧を知ることから始めてみましょう。



高血圧予防

減塩レシピ

