



親子でやってみよう！^{けんかつ}健活ビンゴ！

筑西市立 _____ 小学校 4年 氏名： _____

親子で一緒にチャレンジする^{けんかつ}健活の目標を9つ決めてね。

小さなことでも大丈夫！達成できたら○で囲もう！

タテ・ヨコ・ナナメどれかが、つながったら「ビンゴ！」

全部で何個のビンゴができるかな？



1	2	3
4	5	6
7	8	9



がんばれ～



おつかれさま！最後にお互い一言メッセージを送ろう！



ぼく・わたしから、お父さん・お母さんへ

お父さん・お母さんから、ぼく・わたしへ



「健活」は健康づくりのスタート地点

「仕事は忙しいし、子育ても手一杯。」
子育て世代の皆さんは、つい、体への気配りがおろそかになりがちです。
健康は気になるけど、まだ若いから大丈夫…と思っていませんか？

あなたの「健康意識度」を確認しましょう！

- ☐ 体型を気にしている。
- ☐ 朝ごはんを食べている。または、牛乳やバナナなど何かしら食べるようにしている。
- ☐ 野菜を意識して摂っている。
- ☐ 飲み物（お酒も含む）やお菓子類は、糖質やカロリーの少ないものを選ぶようにしている。
- ☐ 少しの距離なら歩いたり、できるだけ階段を使ったりしている。
- ☐ 十分な睡眠や休養を心がけている。
- ☐ 禁煙したいと思う。または、禁煙した。
- ☐ 毎年、健康診査を受けている。
- ☐ 上記以外にも、自分なりに健康のために取り組んでいることがある。

* 健康生活＝健活 *

ひとつでも該当していれば、「健活」がスタートしています。チェックがつかない場合でも、関心を持った時には「健活」の準備ができています。この機会に一歩踏み出してみませんか？

* 参加した人の声 *

ラジオ体操をして朝から体を動かすことですっきりし、1日を気持ちよくスタートできました。



これからも家族みんなで一緒に健活を続けたいです。

今日から始めよう『健活』

☆年に1回健康チェック！

体だってメンテナンスが必要。

1年に1回、健康診査を受けましょう！

☆今より10分多く体を動かそう！

◇歩いて買い物へ

◇2～3階なら階段を使う

◇子どもと外遊びをする ◇家事で体を動かす

☆食事はバランスよく！

食事は 主食・主菜・副菜 をそろえることが大切です。

いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

「健活」でできることを少しずつ積み重ねていきましょう

めざせ！ずーっと健康!!



筑西市マスコットキャラクター

ちくん

筑西市保健福祉部健康増進課