親子でやってみよう！健活（けんかつ）ビンゴ！

筑西市立　　小学校 / 学　園　　4年　氏名：

親子で一緒にチャレンジする健活（けんかつ）の目標を９つ決めてね。
小さなことでも大丈夫！達成できたら〇で囲もう！
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

おつかれさま！最後にお互いへ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

子育て世代のお父さんお母さんへ

「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＊

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。

筑西市マスコットキャラクター
ちっくん

「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!!

筑西市健康こども部健康増進課