

子ども世代

『三色食品群』について
知っている保護者**8割**



意識して食事に
取り入れている保護者は**4割**

(H30子ども食育レッスン1・2・3♪アンケートより 青森市)

食事と一緒にジュース等の
甘い飲み物を
飲んでいる幼児は
2.5割



(H30子ども食育レッスン1・2・3♪アンケートより 青森市)

3歳児の虫歯
有病率が全国と比較して
1.3倍



(厚生労働省H28年度地域保健・健康増進事業報告より)

朝食を毎日食べている
小学生・・・86.3%
中学生・・・80.8%



大きくなるにつれ、
朝食を食べない子が増える

(H30全国学力・学習状況調査より 青森県)

小～中学校
全学年で
全国と比較して
肥満傾向



(H19～H29年度 学校保健統計調査及び青森県保健調査より)

小～中学校
体カテストの
合計点が
全国と比較して**低い**



(学校保健統計調査、青森県保健調査より 東青地区)

乳幼児がいる世帯で
喫煙者がいる割合
は**5割**



(H28乳幼児健康診査における調査より)

週末は
テレビ・ゲーム・インターネットをして
過ごす人が全国よりも多い



(H30全国学力・学習状況調査より)

30代～40代の健康課題への取組とあわせて

家族ぐるみでの健康づくりが重要！



プラス

おすすめチャレンジ

ふやす プラスチャレンジ！

家族の食卓
赤・黄・緑のバランス



⇒8ページをチェック

家族みんなでLet's 食育！

早寝・早起き・
朝ごはんのリズムを

朝ごはん
やる気スイッチON！



子どもと一緒に
体操を



⇒7ページをチェック

マイナス

減らす マイナスチャレンジ！

食事のときはお茶・お水
飲みものの糖分



糖分の高い
おやつ・飲み物
は虫歯や肥満の
もと！

ジュース等に含まれている炭水化物の量を
わかりやすく砂糖の量で表しています

その煙、
子どもの肺にも届けますか？
たばこの煙を

受動喫煙は

子どものSIDS
(乳幼児突然死候群)
に関係しています

子どもの中耳炎や
喘息、アレルギーなどの
悪化をまねきます



⇒10ページをチェック