

「ついつい」が
いつもの
行動に
なっ
て
い
ま
せ
ん
か

「ついつい」
しちゃうことチェック



- チャーハンだけ、うどんだけ
など単品メニューの食事が多い
- ジュースやあめ、チョコレートなど甘い飲み物、
お菓子を量を決めず与えている
- 欲しがるときにおやつ、ジュースを与えてしまう
- タバコを吸っている
(家族や子どもの身近な人も含めて)
- 子どもの歯みがきを忘れてしまう

この時期は家庭の生活習慣が子どもの身体
と心の発達や生活習慣に大きな影響を与え
ます。子どもの生活リズムを整え、スキン
シップを図ることも大切です。
育児の負担感や不安を1人で抱えこまず、
周囲に相談しながら子育てをしましょう。

健康づくりに関する相談窓口

- 中央保健福祉センター
電話: 0798-35-3310 住所: 染殿町 8-3 西宮健康開発センター 内
- 鳴尾保健福祉センター
電話: 0798-42-6630 住所: 鳴尾町 3 丁目 5-14 鳴尾支所 2 階
- 北口保健福祉センター
電話: 0798-64-5097 住所: 北口町 1-1 アクタ西宮西館 5 階
- 塩瀬保健福祉センター
電話: 0797-61-1766 住所: 名塩新町 1 塩瀬センター 1 階
- 山口保健福祉センター
電話: 078-904-3160
住所: 山口町下山口 4 丁目 1-8 山口センター 2 階
- 西宮市保健所健康増進課
電話: 0798-26-3667 住所: 江上町 3-26



西宮市保健所
ホームページ

編集・発行 西宮市保健所
〒662-0855 西宮市江上町3-26
電話 (0798) 26-3667 FAX (0798) 33-1174
URL <http://www.nishi.or.jp>

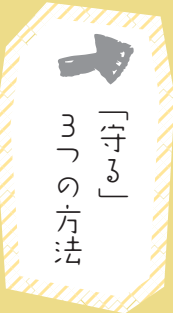
新・にしのみや健康づくり21(第2次) 中間見直し版 ～のばそう!みんなの健康寿命～

みんなの健康づくりを応援する計画を策定しました。
できることから取り組んでみましょう。

0～5歳(乳幼児期)からの健康づくり



子どもの健康を守る



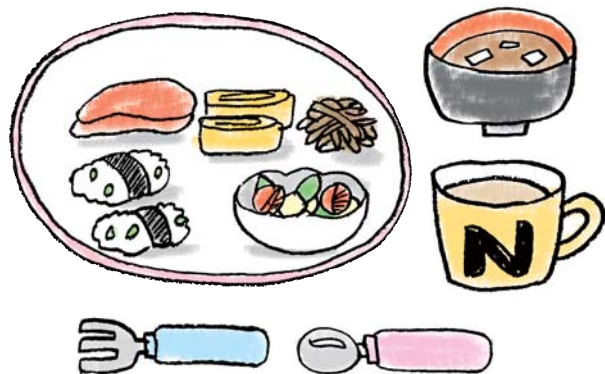
西宮市保健所

1.

食で守る

バランスがポイント

- 子どもにあった食事の量を
- 主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して



主食 ごはん、パン、麺類

主菜 肉・魚・卵・大豆製品を使った料理

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻を使った料理

2.

むし歯から守る

大切な歯を守る3つのポイント

①大人も丁寧な歯みがきと歯科の定期健診を!

大人からむし歯の細菌がうつります。

②むし歯予防にはフッ化物を活用!

歯みがき剤やジェルは「フッ素入り」を使いましょう。

フッ素の効果UP

- ゆすぎは1回、水は少なめに
- 歯みがき後、30分は飲食をひかえる

③おやつは「時間」と「量」を決めて!

「ちょこちょこ食べ」「ちびちび飲み」がむし歯の1番の原因です。

3.

タバコから守る

影響は大人になっても続く

- ◆突然死 4~5倍(両親がともに喫煙する場合)
- ◆ぜんそく・気管支炎・中耳炎約1.5倍
- ◆アトピーの悪化、肥満児になる可能性が高くなるなど



これでも十分に影響あり

- 子どもがいない部屋での喫煙
- 空気清浄機の近くや換気扇の下での喫煙
- 家の外での喫煙

息や服に付着した有害物質が影響を与えます

※加熱式タバコ(アイコス、プルーム・テック、グローなど)にも有害な物質が含まれており、タバコと同じような健康への悪影響は否定できません