



かまくら健康づくり 8 か 条

子どもⅠ期(0さい～12さい)

【健康管理】

1 じょう 条 かがやくみらい みんなで
はぐくむ こどものけんこう

- ★はやおきをしよう
- ☆家族みんなで早起きをしよう
- ☆かかりつけ医を持とう



【身体活動・運動】

3 じょう 条 まいにち げんきに
そとあそび

- ★はれているひは、そとにでてあそぼう
- ☆親子で市や地域のイベントに参加しよう



【休養】

5 じょう 条 ぐっすりねむって
スッキリおきる

- ★なるべく9じまでにねよう
- ★やすみのひも、はやおきをこころがけよう
- ☆休日にも決まった時間に寝るよう声をかけよう



【歯】

7 じょう 条 よくかんで
にっこりわらうと げんきは

- ★おやつはじかんをきめてたべよう
- ☆定期的に健診に連れて行こう



【食生活・栄養】

2 じょう 条 「いただきます」
みんなでたべると おいしいね

- ★☆まいにち1かいはおうちのひとと、いっしょにたべよう
- ☆毎日朝ごはんを食べよう



【こころ】

4 じょう 条 だいすきの メッセージで
そだつ げんきなこころ

- ★じぶんのよいところをさがしてみよう
- ☆子どもに話に耳を傾けよう
- ☆ありがとう、大好きだよと伝えよう



【お酒・たばこ】

6 じょう 条 けむりから
まもってあげたい こどもたち

- ★たばこがからだによくないことをしろう
- ☆子どもや妊婦の周りでは吸わない
- ☆たばこの害を伝えよう



【コミュニケーション】

8 じょう 条 「おはよう」
そこからはじまる ちいきのわ

- ★☆かぞく・がっこう・きんじょで「おはよう」
- ★ちいきのイベントにさんかしよう



【8か条・10か条の使い方】

1 条 健康づくり みんなでサポート
主役はわたし

自分の目標を決めて
書き込もう！

- ☞自分のからだところに意識を向けよう
- ☞自分の適性体重を知ろう

行動目標
(健康づくり計画より)

**具体的な
取組の提案**



鎌倉市
健康づくりキャラクター
ささりん

子どもⅡ期(13歳～19歳)

【健康管理】

1 条 健康づくり みんなでサポート
主役はわたし

- ☞自分のからだところに意識を向けよう
- ☞自分の適性体重を知ろう
- 身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重(kg)



【身体活動・運動】

3 条 運動は 毎日こまめに
時々しっかり

- ☞エレベーターやエスカレーターより階段を使おう
- ☞楽しんでからだを動かせるイベントに参加してみよう



【こころ】

4 条 ありのままの
自分とあなたを 好きになる

- ☞趣味や部活動等、好きなことや楽しめることを持とう
- ☞自分のよいところを探してみよう



【休養】

5 条 ぐっすり眠って
スッキリ起きる

- ☞夜更かしをしない
- ☞ゲーム・スマートフォン等は使い方のルールを決めよう



【お酒・たばこ】

6 条 よく知ろう！ たばことお酒の
本当のこと

- ☞たばこによる害と依存症について知ろう
- ☞万が一、お酒やたばこを勧められたときの断り方を学んでおこう



【歯】

7 条 あなたもわたしも
いくつになっても “歯はいのち”

- ☞歯間清掃具(デンタルフロス等)の使用を習慣化しよう
- ☞週1回は鏡を見て、歯と歯ぐきをチェックしよう



【コミュニケーション】

8 条 向こう三軒両隣
あいさつかわして 顔見知り

- ☞家族・学校・近所で「おはよう」



※子どもⅠ期は、保護者からのサポートが必要な時期であることから、
★マーク…本人の具体的な行動
☆マーク…保護者からのアプローチ とわけて表記しています。