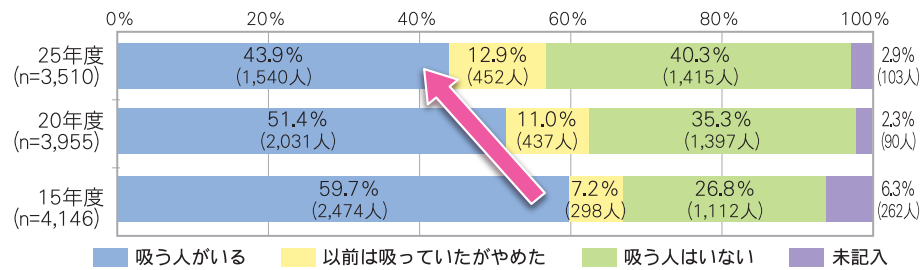
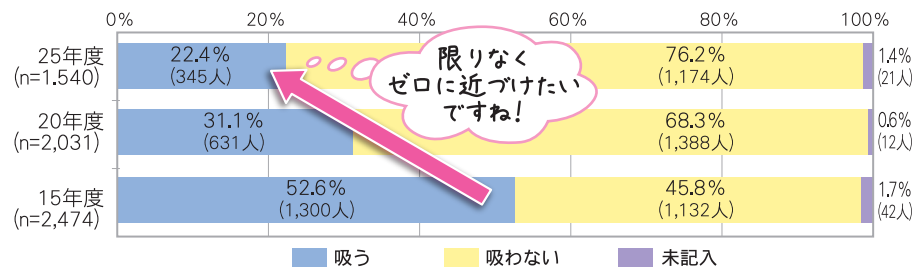


POINT 5 こどもとたばこ

喫煙習慣のある家族のいる割合は減少傾向



こどもの前でたばこを吸う家族は減少



限りなく
ゼロに近づきたい
ですね!

成長期のこどもがたばこの煙を吸うことで、気管支炎や気管支ぜんそくなどの病気の原因になります。また、家族がこどもの前でたばこを吸うことが、こどもの将来の喫煙行動に影響を与えます。
すべてのこどもがたばこの煙を吸うことのない環境づくりに努めましょう。

第3回幼児の生活習慣に関する調査報告書（概要版）

（平成27年2月）

発行：静岡県健康福祉部健康増進課（総合健康班）

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276

（総合健康センター内）

TEL 055-973-7002

しずおかのこどもの生活習慣

～平成25年度 幼児の生活習慣に関する調査結果より～

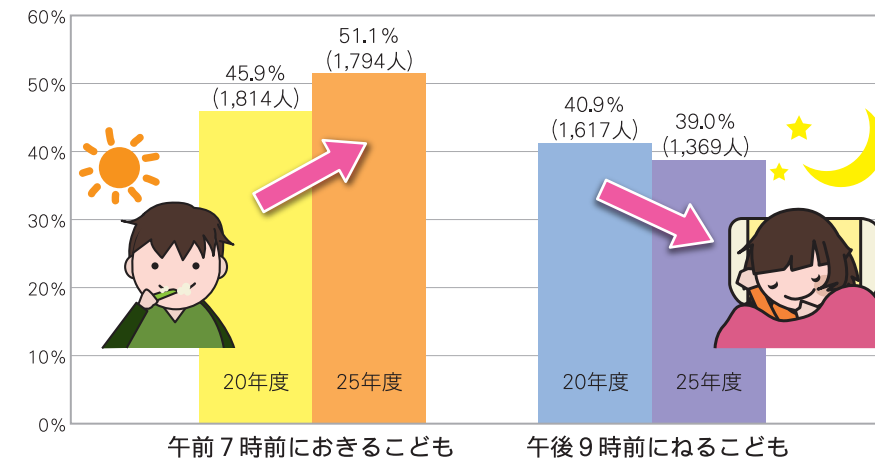
この調査は、ふじのくに健康増進計画のライフステージに応じた健康づくりを推進するために行いました。

平成25年7月から9月に県内で3歳児健康診査を受診した5,576人を調査対象とし、回答のあった3,510人の結果をまとめたものです。

幼児期は、人格や生活習慣の基礎を作るのに大切な時期です。幼児の生活習慣について考えましょう。

POINT 1 起きる時間・寝る時間

早起きのこどもが増加、早寝のこどもが減少

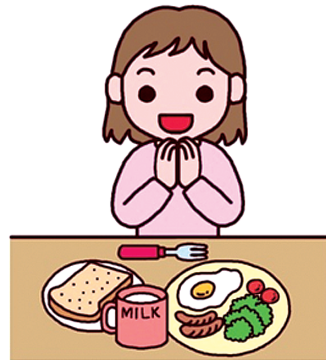


良質の睡眠は成長ホルモンの分泌を促し、自律神経の調和を図ります。こどもにとって眠りと食事は、体の成長だけでなく脳（心も含めて）の発達にも大切な要素です。
こどもが早寝早起きできる環境づくりに努めましょう。

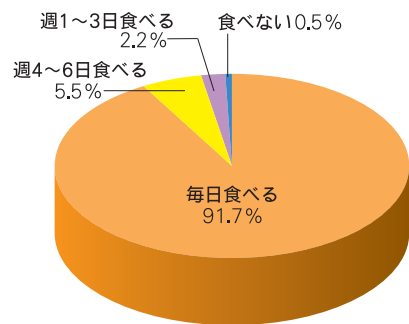
POINT 2 食事

平成15年度調査と比較すると、「朝食を毎日食べる」は85.8%から91.7%に増えました。

朝食は1日のエネルギー源であり、生活リズムを作るためにも大切です。起きる時間を決め、家族と朝食をしっかりと食べる習慣を作りましょう。

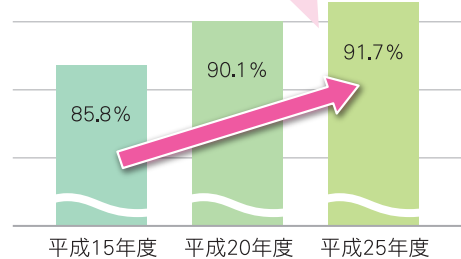


朝食を食べる頻度(平成25年度)

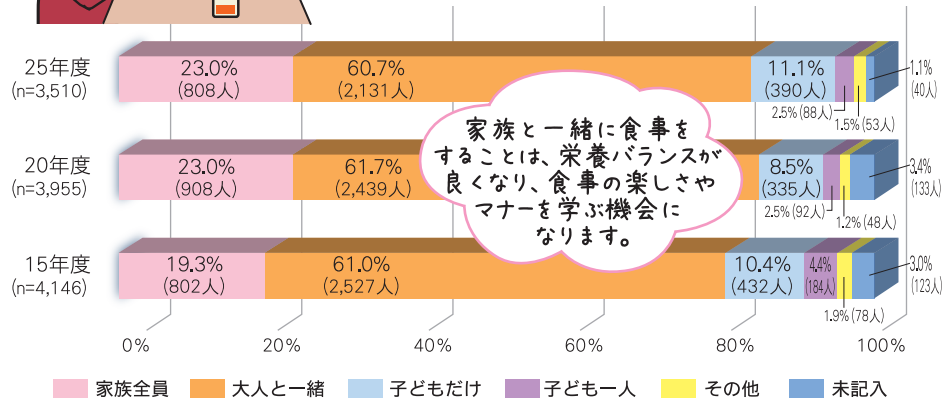


朝食を毎日食べるこどもの割合の変化

朝食を食べるこどもの割合は増加しており、良い傾向です。



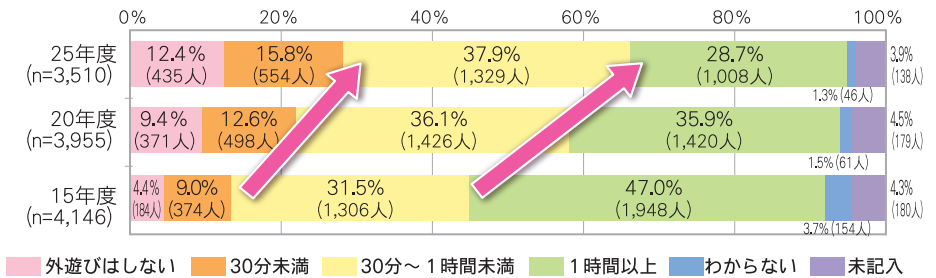
大人といっしょに朝食を食べているこどもは8割以上



家族と一緒に食事することは、栄養バランスが良くなり、食事の楽しさやマナーを学ぶ機会になります。

POINT 3 運動と遊び

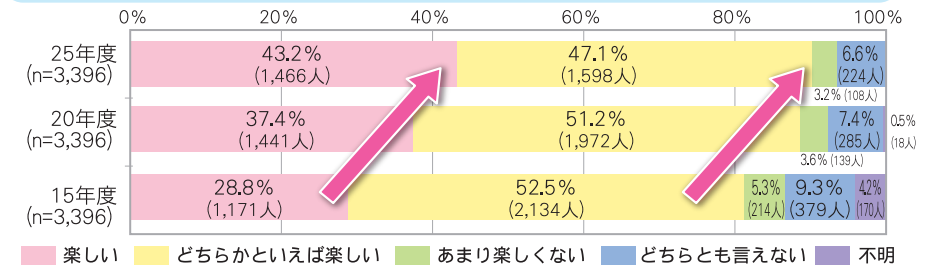
こどもの外遊びの時間は減少



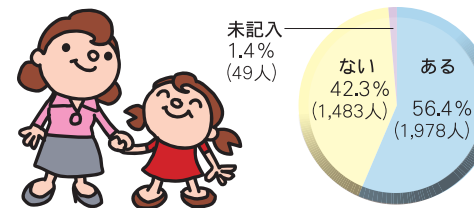
1日の平均的な外遊びの時間は、「30分～1時間未満」37.9%が最も多く、「しない」12.4%を含む「1時間未満」が66.1%を占めます※。幼児は様々な遊びを中心に毎日合計60分以上楽しく体を動かすことが大切です。 ※(文部科学省：幼児運動指針ガイドブック2010)

POINT 4 子育て

育児を楽しんでいるお母さんは増加



子育ての心配ごとのあるお母さんは2人に1人



子育ての心配ごとは、ひとりでかかえこまず、相談相手を持ちましょう。