

しょうがくせい  
小学生のみなさまへ

# 健活キッズ

## 毎日元気にすごすための5つのお約束



## あなたの「健活アニマル」はなに? / 健活キッズ"しんだん" 遊び方

① 質問に答えよう!



② あなたの答えに応じて、10種類の中からあなたにあったキャラクターが登場!



③ あなたの生活習慣をご両親と一緒に確認しよう!



診断はこちらから ▶▶



QUOカードや健康グッズが当たる!  
健活キッズ"キャンペーン"開催中!  
詳細は裏ページをご覧ください。

みんなも健診に行こう!  
藤田ニコル  
モデル・タレント

みんなは正しく健康的な生活を送ってるかな? 私も食事と運動と睡眠に気をつけているんだけど、みんなも一緒に気をつけてみようね! そして、お父さんとお母さんと一緒にこのプリント見ながら家族で健康についてお話してみてください!

保護者のみなさまへ

# 健活キッズ"キャンペーン"開催中!

抽選でQUOカードや健康グッズが当たる、健活キッズキャンペーン開催中!

お子さまの健康状態を簡単にチェック! / 健活キッズしんだんにチャレンジ!

キャンペーン期間: 2025年9月1日(月)~10月31日(金) 対象: 期間中に健活キッズしんだんを回答した方

抽選で10名様に **A賞** 健康づくり応援グッズ\* (5,000円相当)をプレゼント

抽選で150名様に **B賞** QUOカード (1,000円分)をプレゼント

\*睡眠や運動に関するグッズが当たります。詳細は「健活キッズしんだん」HPにて発表!



朝ごはんを毎日食べてますか?

よく朝ごはんは大事といいますが、実はこんな役割があるのです!

- 1 エネルギー源や栄養の補給
- 2 体温を上げ、脳と体を目覚めさせる
- 3 生活リズムを整える

朝ごはんには、ブドウ糖を含むご飯やパンの他に、ビタミンやミネラルを含むお野菜も摂取しましょう!

量と質が伴った良い睡眠ができていますか?

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康には良くなく、小学4年生の場合、適切な睡眠時間は9時間~12時間といわれています。朝起きたときに「よく休めたかな?」と、お子さまに尋ねてみてください。

また、よく眠るには太陽の光を十分に浴び、体を動かすこと、寝る前のデジタル機器の使用やカフェインの摂取を控えることなどが有効とされています。

近年、小学生の睡眠不足が問題になっています。この機会にお子さまと睡眠について話し合い、家族みんなで睡眠の量と質の改善に取り組んでみてください。

健活キッズしんだんについて

3分程度で回答できる簡単な質問に答えると、お子さまの生活習慣や家族性高コレステロール血症(FH)に関する状況をご確認いただくことができます。

今すぐできるアクションがお子さまの将来の健康寿命延伸につながります。ぜひこの機会にチェックしてください。

家族性高コレステロール血症を知っていますか?  
~高コレステロールの原因は本当に生活習慣?~

- コレステロール値が高い方へ  
一般的にコレステロール値は食生活・運動不足などの生活習慣が原因で大人になってから高くなります。しかし、FHという、生まれつきコレステロール値が高くなる病気があります。それにより動脈硬化が進みやすく、若い年齢で狭心症・心筋梗塞といった病気を引き起こすリスクが高くなります。
- 心配しないで!  
FHは治療できる病気です!  
FHはおおよそ300人に1人と発症率の高い病気ですが、生活習慣を見直したり、動脈硬化が始まる前の小児期から薬を服用することで進行を抑えることが可能です。



私はこのプリントに書いてある家族性高コレステロール血症という病気を患っています。親から子供に遺伝する病気ですが、まだまだ認知度も低く、検査をする機会も少ないと思います。ただ、早期に発見できるとさまざまな対策が取れるので、ぜひこの機会にまずは健診に行ってください!

健活10 ポータルサイト

健活10のほか、食事やがん情報、イベント情報など、大阪府や市町村の健康に関する情報を紹介しています。健康づくりについて知りたい時はこちらをご覧ください。

詳細はこちら

健活キッズしんだんに関するお問合せ先  
大阪府健康医療部  
健康推進室健康づくり課  
電話番号: 06-6944-9158 (直通)