

あなたの
お子さんは

テレビ

どうが

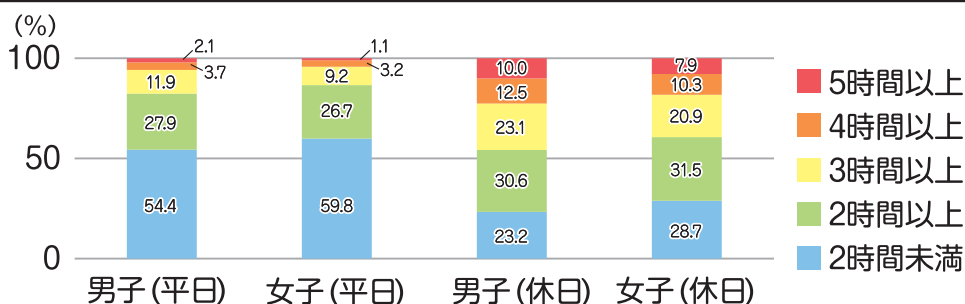
TV・動画にくぎづけに なっていないですか？

令和4年度 県民健康・栄養調査より

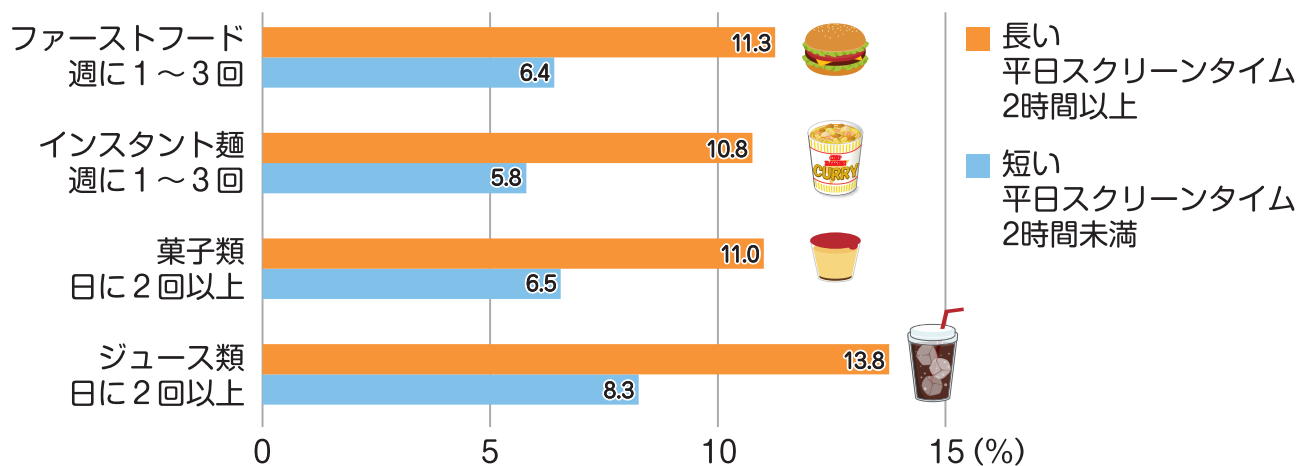
子どものスクリーンタイムに注意して、適切な生活習慣を身につけましょう。

※スクリーンタイムとは…テレビやDVD、テレビゲームやスマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと

スクリーンタイム(テレビやビデオ、ゲーム機やタブレット等を使用する時間)は
休日の方が長くなる！



スクリーンタイムは **間食** にも関係する！



スクリーンタイムが長いと、すべての間食内容において摂取量が多い傾向にあり、特にファーストフードとジュースの摂取が多いという結果でした。

あなたのお子さんもスクリーンタイムが長くなっていませんか？

- ☐ 朝食を食べない
- ☐ からだを動かすのは一日2時間未満
- ☐ 間食の時間は決まっていない／多い
- ☐ 夕食は子どもだけで食べる
- ☐ 就寝時間は22時以降



お子さんの
生活習慣をチェック
してみましょう



結果は裏へ

実は

表面でチェックした項目は、県民健康・栄養調査の結果から、実際にスクリーンタイムが長い人に多く見られた生活習慣です。



チェックが
つかなかった



生活習慣が良いようです。
この調子で
続けましょう！

チェックが
1つ ついた



スクリーンタイムが
長くなっていませんか？
良い習慣まであと一歩！

チェックが
2つ以上ついた



生活習慣と
スクリーンタイムを
見直してみましょう！

● スクリーンオフ
の日を
作ってみませんか？

外で！おうちで！
もっと楽しく
思い出づくり♪



ハイキングや
ピクニックに
おでかけ



おうちのお手伝い
デビュー



公園に出かけて
ボール遊びや
なわとび



行事の飾りつけや
料理を楽しもう



カードゲームや
ボードゲームに挑戦

