

目的、実施主体、対象

【目的】

県の健康課題である「高血圧」の予防は、子どもの頃から意識づけが重要である。子どもとその保護者を対象に、高血圧に関わる「血圧」「減塩」「禁煙」の3つのアクティビティからなる体験プログラムを実施することにより、高血圧とその予防のための生活習慣について理解することによって、子どものみならず家族の長期的な生活習慣病予防行動につなげる。

【実施主体】

各保健所(市町・学校など関係機関と連携)

【対象】

各保健所管内市町の親子 等 (R5:7校・地域 約350名を対象に実施)



プログラム内容

◆ 血圧のことを知ろう！

「血圧」を基本から学び、高血圧がもたらす血管への影響を理解する。



◆ 減塩のことを知ろう！

塩分の高い食事や偏った食事が生活習慣病につながり、高血圧から心臓にも悪い影響をもたらすことを認識し、減塩やバランスの良い食事の大切さを知る。



◆ 禁煙の大切さを知ろう！

喫煙がもたらす健康への影響を理解し、生活習慣病や循環器疾患の予防のための禁煙の大切さを知る。

