

みんなで  
考えてみよう

「健康」って  
どんなこと？



子ども自身で取り組める

# 生活習慣について学ぼう

毎日を元気で過ごすために、  
知ってほしい「健康」のこと！



## \*概要\*

- 実施時期: 令和8年6月～令和9年3月
- 内容: 「食事・おやつ」「運動」「睡眠・休息」の項目について自分できる生活習慣の見直しについて学ぶ
- 実施方法: 参加型(クイズなど)
- 対象学年: 自分で生活習慣を見直すということから小学校高学年を対象とする。
- 申し込み方法: 裏面の申込用紙にご記入の上、協会けんぽ岩手支部へFAXでお申し込みください。
- 費用: 無料です。



選べる実施形式



選べるテーマ

実施形式

### ① 授業形式

参加型授業形式  
※3クラスまで同時開催可能

### ② ブース形式

昼休憩時間等を活用した  
ミニセミナー

### ③ イベント形式

PTAイベント、親子レクなど

テーマ

### 食事



- \*バランスのよい食事とは？
- \*食事の取り方、順番
- \*体をつくる要素



### おやつ



- \*おやつとは？
- \*おやつの役割
- \*おやつの選び方



### 運動



- \*運動とは？
- \*身体を動かすことの効果



### 睡眠・休息



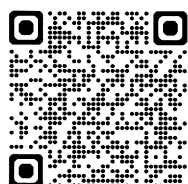
- \*睡眠とは？
- \*睡眠や休息の効果

# 送信先FAX番号019-604-9117

(協会けんぽ 岩手支部 保健グループ行)

## 「令和8年度こども健康教育」申込用紙

学校名													
ご住所													
ご担当様名													
対象学年 生徒数	学年 ( 名)												
連絡先 電話番号													
希望日等	<ul style="list-style-type: none"><li>希望日より最低1か月程度の期間をご考慮いただきたいと思ます。</li><li>以下の表にご希望内容をご記載ください。</li></ul> <table border="1"><thead><tr><th>日時</th><th>実施形式</th><th>テーマ</th></tr></thead><tbody><tr><td>月 日( ) 時～ 時</td><td>1.授業型 2.ブース型 3.イベント型</td><td>1.食事 2.おやつ 3.運動 4.睡眠休養</td></tr><tr><td>月 日( ) 時～ 時</td><td>1.授業型 2.ブース型 3.イベント型</td><td>1.食事 2.おやつ 3.運動 4.睡眠休養</td></tr><tr><td>月 日( ) 時～ 時</td><td>1.授業型 2.ブース型 3.イベント型</td><td>1.食事 2.おやつ 3.運動 4.睡眠休養</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>日程等の詳細は、お申込みいただいた後、確認の連絡をさせていただきます。</li><li>どの内容を選択された場合でも、生徒様や学校様の費用のご負担はありません。</li></ul>	日時	実施形式	テーマ	月 日( ) 時～ 時	1.授業型 2.ブース型 3.イベント型	1.食事 2.おやつ 3.運動 4.睡眠休養	月 日( ) 時～ 時	1.授業型 2.ブース型 3.イベント型	1.食事 2.おやつ 3.運動 4.睡眠休養	月 日( ) 時～ 時	1.授業型 2.ブース型 3.イベント型	1.食事 2.おやつ 3.運動 4.睡眠休養
日時	実施形式	テーマ											
月 日( ) 時～ 時	1.授業型 2.ブース型 3.イベント型	1.食事 2.おやつ 3.運動 4.睡眠休養											
月 日( ) 時～ 時	1.授業型 2.ブース型 3.イベント型	1.食事 2.おやつ 3.運動 4.睡眠休養											
月 日( ) 時～ 時	1.授業型 2.ブース型 3.イベント型	1.食事 2.おやつ 3.運動 4.睡眠休養											
その他要望等													



詳しくはこちらの二次元コードより、協会けんぽ岩手支部ホームページをご覧ください。

<問い合わせ先>  
協会けんぽ 岩手支部 保健グループ  
電話：019-604-9089