

家族みんなで取り組もう

子どもの健康づくりは“今”が大切!

子どもの生活習慣や健康状態は、将来の健康やさらには次世代にまで影響をおよぼすかもしれません。胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりを「ライフコースアプローチ」と言い、幼いころから健康管理を適切に行うことの重要性が高まっています。

お子さんや自分自身の健康に関心を持ち、太りすぎや、やせすぎに注意し、正しい生活習慣を身に付けて病気の予防に取り組みましょう。

子どものころから肥満だと、将来も肥満である可能性が高い

小児肥満は成人肥満に移行する可能性が高く、成人肥満が進行すると、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病の発症リスクを高めます。そのため、子どものころから生活習慣の見直しや改善を行うことが大切です。

肥満度

$(\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$

身長別標準体重は、こちらでご確認ください。

▶ <http://jspe.umin.jp/medical/files/fuhyo3.pdf>

一般社団法人 日本小児内分泌学会

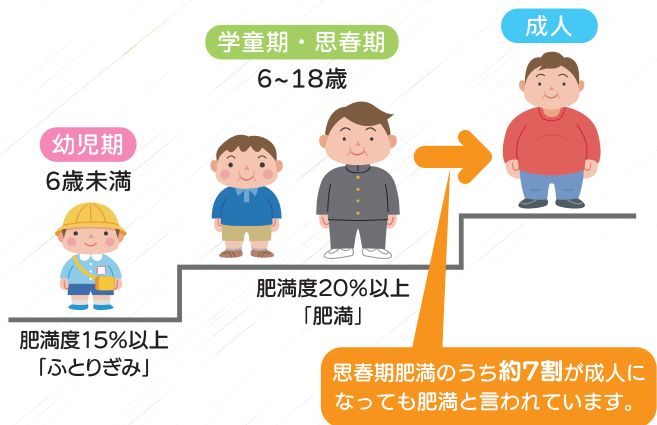
\\ 成人肥満になると、様々な病気のリスクが //

脂質異常症

心血管疾患

糖尿病

高血圧症



大阪府の小児肥満の現状

肥満傾向児の割合は、ほとんどの年齢において男女とも全国平均よりも若干下回っています。最も肥満傾向児が多いのは、男子は17歳で13.32%、女子は15・17歳で9.41%です。

17歳で
13.32%



大阪府

15・17歳で
9.41%



あなたは大丈夫? 肥満を引き起こす習慣

下記は、肥満の原因となる生活習慣の主な例です。お子さんや自分の生活習慣で、当てはまるものがあれば改善しましょう。

- 朝食を食べる習慣がない
- 外食が多い (特にファストフード)
- おかしやジュースをよく飲食する
- 食事を一人でとることが多い
- 偏食である
- 運動不足である
- テレビゲームに長時間費やすなど、座っている時間が長い
- 睡眠時間が短いまたは不規則である



コラム

家族性高コレステロール血症を知っていますか?

遺伝性の家族性高コレステロール血症 (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。

FHはおよそ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。

大阪府では、子どもの生活習慣やFHについて簡単にチェックできる「健活キッズしんだん」を健活10ポータルサイトに公開しました。この機会にチェックしてみてください。



イキイキとした毎日を送るために よい生活習慣をこころがけよう！

肥満・やせや疾病を予防するためには、食事や運動をはじめとした生活習慣の見直しが必要です。
よい生活習慣をこころがけ、今から健康づくりに取り組みましょう。

食事

・食事は「主食・主菜・副菜」を意識しましょう

主食（ごはん、パン、麺等を主材料とする料理）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品等を主材料とする料理）・副菜（野菜・きのこ・海藻・いも等を主材料とする料理）を組み合わせることで栄養バランスがとれた食事になります。

また、おかずは大皿に盛るのではなく、1人ずつ盛り付けることで食べすぎを防ぐことができます。



・朝食は毎日とりましょう

朝食を欠食すると、空腹感で昼食と夕食の食事量が増加し、間食の量も増えることから肥満につながりやすくなります。また、肥満だけでなく脳・神経系のエネルギー不足等により、イライラしたり、集中力が低下したりすることがあります。

・おいしく食べられる環境づくりを

よい食習慣を定着させるために大切なことは、子どもが楽しんで食事をとることです。

運動

学校や公園などで体を動かす遊びをするなど、積極的に体を動かすことが健康につながります。

学校で

- 休み時間は、校庭や体育館で体を動かしましょう。
- 自転車通学で運動をプラス。歩く場合は歩くペースを上げてみましょう。



公園で

- 鬼ごっこやかけっこなどの遊びで、体力をアップしましょう。
- 縄跳びなど、筋肉・骨を強化する運動で、心肺機能をアップしましょう。



休みの日や放課後

スマートフォン、テレビ、ゲームは短時間に。スクリーンタイムが増えると、長時間座りっぱなしの状態となり、体力や心肺機能の低下、心の健康が不安定になる恐れがあります。余暇の時間も体を動かしましょう。

安全のために

誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やケガにつながるがあるので、注意が必要です。体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

睡眠

●睡眠時間の目安

年齢にあった十分な睡眠時間を確保しましょう。

- ・1～2歳 11～14時間
- ・3～5歳 10～13時間
- ・小学生 9～12時間
- ・中学・高校生 8～10時間

●睡眠の質を高める工夫

日中や寝る前の習慣は、睡眠の質に関係があります。よい生活習慣を意識しましょう。

- ・日中：起床後から日中にかけて太陽の光を浴び、運動しましょう。休みの日も普段と同じ時間に起床しましょう。
- ・寝る前：ゲームやスマホの使用を控えましょう。



飲酒・喫煙

20歳未満は「飲まない」「吸わない」「すすめない」

20歳未満の「飲酒」「喫煙」は法律で禁止されています。また、20歳になっても過度な飲酒・喫煙は、生活習慣病の発症リスクを高めます。お酒の飲みすぎに注意し、たばこから自分と周囲の人を守りましょう。

子どもを 受動喫煙から守ろう

受動喫煙によって肺がんのリスクが約1.3倍になるなど、近年の研究により受動喫煙の健康被害が明らかになっています。

子どもは自らの意思で受動喫煙を避けることができません。「子どもの近くでは、吸わない・吸わせない」「喫煙スペースなどに立ち入らせない」など、受動喫煙させることのないよう努めましょう。

