

現状

きちんと食べてよく動き、よく寝ていますか？

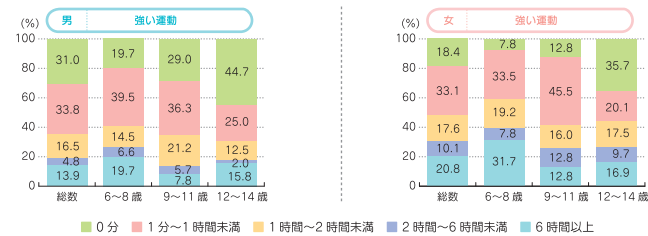
子どもの肥満の要因

- 子どもの肥満は不規則な間食摂取、夜食摂取、運動不足、長時間のテレビ視聴など、生活全体の乱れが影響しているとされています。
- また肥満に関しては、朝食欠食との関連も指摘されています。実際、朝食欠食率は、非肥満児では8.9%でしたが、肥満児では29.8%という調査結果もあります。
- さらに「早食い」も肥満の原因となりえます。早食いで満腹まで食べる人は、そうでない人に比べると、肥満になるリスクが高くなっています。

広がる子どもの運動不足、睡眠不足

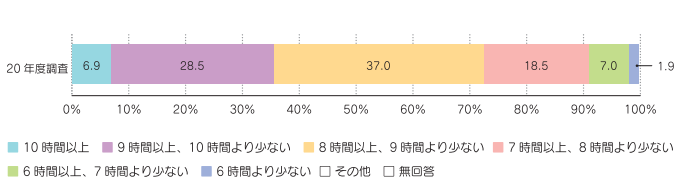
- 外で遊ぶことが少なくなり、テレビやゲームなど室内で、あまりからだを動かさずに遊ぶ子どもが増えています。

一週間に「強い運動」をする時間 (平成18年国民健康・栄養調査)



- 子どもの睡眠時間をみると、8時間未満の子どもが4分の1以上となっています。

平日の睡眠時間：小学生 (平成20年度全国学力・学習状況調査)



あなたの生活習慣を確認してみよう

番号	確認項目
1	<input type="checkbox"/> 肥満度はいくつですか？計算してみましょう。標準ですか？ (肥満度が20%以上なら肥満傾向、20%以下なら痩身傾向です。) ※ 肥満度(過体重度) = [実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)] ÷ 身長別標準体重(kg) × 100(%) ※ 身長別標準体重(kg) = a × 実測身長(cm) - b ※ a, bは下記を参照
2	<input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べていますか？
3	<input type="checkbox"/> 好き嫌いをなくして食事をしていますか？
4	<input type="checkbox"/> 毎日うんちは出ていますか？
5	<input type="checkbox"/> よくかんで食事をしていますか？
6	<input type="checkbox"/> おやつを食べ過ぎないように気をつけていますか？
7	<input type="checkbox"/> 家では家族と一緒にご飯を食べていますか？
8	<input type="checkbox"/> 毎食後、はみがきをしていますか？
9	<input type="checkbox"/> 毎日外で遊んでいますか？
10	<input type="checkbox"/> 早寝早起きをしていますか？

身長別標準体重を算出するための係数

	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	
男	a	0.386	0.461	0.513	0.592	0.687	0.752	0.782	0.783
	b	23.699	32.382	38.878	48.804	61.39	70.461	75.106	75.642
女	a	0.377	0.458	0.508	0.561	0.652	0.73	0.803	0.796
	b	22.75	32.079	38.367	45.006	56.992	68.091	78.846	76.934

社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会

〒100-0014 東京都千代田区永田町1-11-35 全国町村会館6F
TEL:03-3597-9980 FAX:03-3597-9986 URL:http://www.kokushinkyo.or.jp/

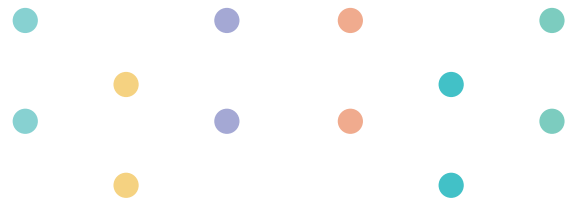
2009年3月発行



子どもの

生活習慣病対策

— 家庭向け —



社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会

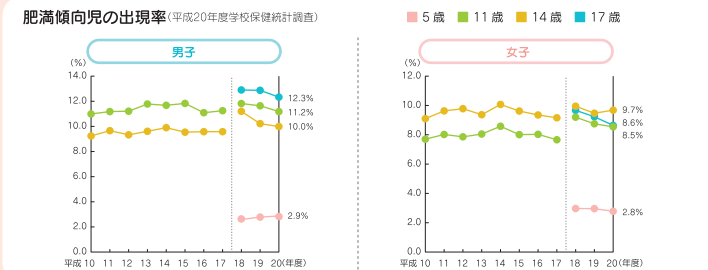
背景 生活習慣の改善は子どもの頃から！

メタボリックシンドロームは大人だけの問題ではない

- 現在中年男性の約半分がメタボリックシンドロームの該当者もしくはその予備軍であると考えられており、2008年度より、それらの人々の生活習慣を改善するための取組が始まりました。しかし多くの場合、大人になってから生活習慣を変えようとしても、なかなか変えることはできないのが実情でしょう。
- メタボリックシンドロームは大人の病予備軍のように思われていますが、そうとは限りません。子どもの頃からの肥満や脂質異常症、糖尿病、高血圧症などが徐々に進行し成人になって動脈硬化につながることも多いのです。

増える子どもたちの肥満

- 特に近年、子どもの肥満が問題になっています。肥満の子どもの数は、30年前と比べても約2倍になっており、「肥満傾向児(標準体重を20%以上、上回っている児童)」の割合は1996年から毎年10%台をキープし続け、現在はまさに「子どもの10人に1人は肥満」という状況となっているのです。



- さらに子どものメタボリックシンドローム基準に基づくと、小中学生の肥満児の5~20%が、すでにメタボリックシンドロームであると報告されています。

メタボ対策は子どもの頃から

- 子どもの肥満は大人の肥満に移行する率が非常に高く、思春期肥満の約70%は成人肥満に移行していると言われています。大人になって生活習慣病を発病しないためにも、子どもの頃から生活習慣を改善していく必要があるのです。

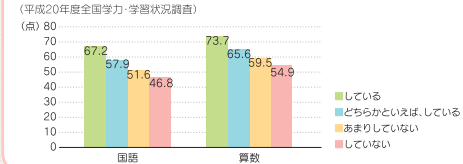


しっかり食べる

朝ごはんをしっかり食べよう

- 朝ごはんは、眠っていた脳とからだを起こし、元気な一日をスタートさせるエネルギー源です。朝、きちんと食事することで、眠っていた身体と脳に栄養を行きわたらせます。また、胃や腸を刺激して排便を促すだけでなく、毎日朝食を食べている子どもの方が、テストの正答率が高いという調査結果もあります。

「朝食を毎日食べていますか」とテストの正答率



みんなで食べよう

- ひとりごはん(孤食)によって食事の時間が不規則になったり、栄養バランスが悪くなることは、便秘や肥満の原因となる傾向があるだけでなく、孤食では食事に於ける娯楽性の欠如やコミュニケーション不足にもつながります。

よく噛んで食べよう

- よく噛んで食事することで満腹中枢が刺激されて空腹感が抑えられるので、肥満を防ぐ効果が得られます。さらに、あごの発育のよい子どもは悪い子どもに比べて、規則正しい生活習慣をおくっている傾向があります。

早く寝る

寝る子は育つ！

- 成長するためのホルモンは、夜、寝ているとき、特に熟睡しているときにたくさん分泌されます。つまり子どもの発育には、熟睡している睡眠時間がとても大切なのです。

早く起きよう

- 人の生体リズムは25時間周期で、地球の周期と同じ24時間に合わせるには朝の光が必要です。夜の光は逆にそれを大きくしてしまいます。朝きちんと起きて光を浴びることで健康な生活のリズムが保たれるのです。

正しい生活リズムを意識していますか？

元気にうごく

歩いて学校へいこう

- 近年、安全の問題から、スクールバスなどによる通学が多くなり、歩く機会が減少している子どもが多くなっています。学校、地域と協力し、安全に学校へ歩いていける環境を整えることが必要です。

外で遊ぼう

- 健康な身体作りには、運動は不可欠です。ゲームをしたり、漫画を読んだり家にもこもりすぎず、友達と、家族と、できるだけ外に出かけて、元気に遊ぶようにしましょう。

お手伝いをしよう

- 外で遊ぶことだけが体を動かすことではありません。家の中でのお手伝いをするこも、体を動かすことにつながります。



きれいにみがく

きちんと歯みがきをしよう、虫歯の悪影響を見直そう！

- 虫歯になれば歯が痛むので食生活に大きな影響も及びます。虫歯になる前に、きちんと歯みがきをして予防しましょう。

歯みがきの習慣を身につけよう

- 歯は食生活を支える大切な道具です。毎食後、きちんと歯をみがく習慣を身につけることは、規則正しい食生活と生活習慣を身につけることへとつながります。また、食生活を支える道具である歯をみがくという意識は日ごろの食生活への意識を高めることに役立ちます。

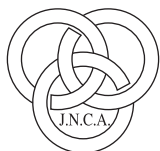
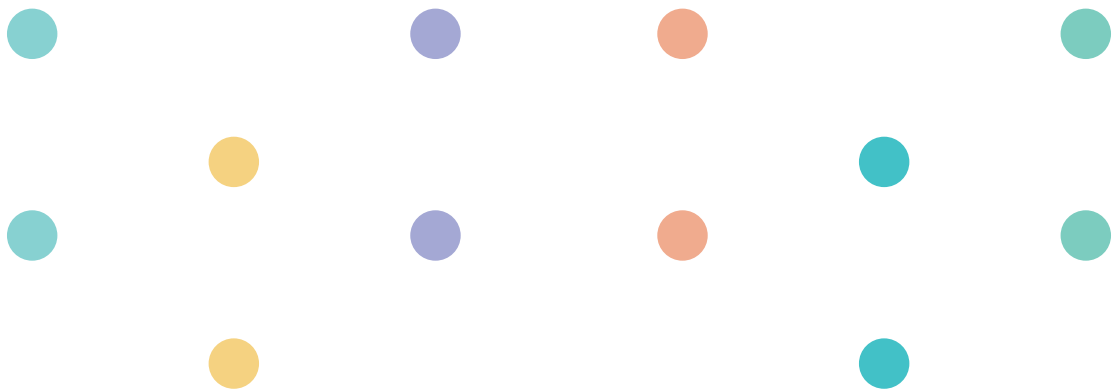




子どもの

生活習慣病対策

— 家庭向け —



社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会

背景

生活習慣の改善は子どもの頃から！

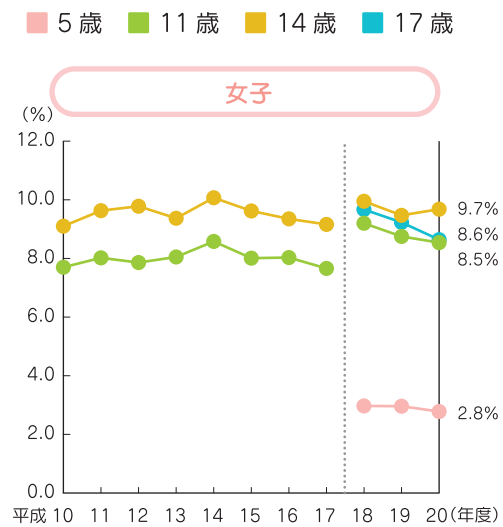
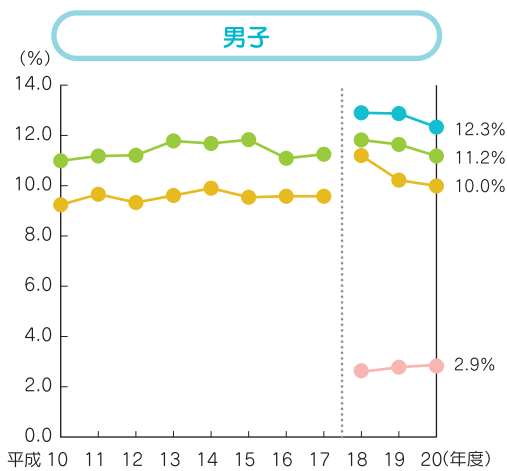
メタボリックシンドロームは大人だけの問題ではない

- 現在中年男性の約半分がメタボリックシンドロームの該当者もしくはその予備軍であると考えられており、2008年度より、それらの人々の生活習慣を改善するための取組が始まりました。しかし多くの場合、大人になってから生活習慣を変えようとしても、なかなか変えることはできないのが実情でしょう。
- メタボリックシンドロームは大人の病気予備軍のように思われていますが、そうとは限りません。子どもの頃からの肥満や脂質異常症、糖尿病、高血圧症などが徐々に進行し成人になって動脈硬化につながることも多いのです。

増える子どもたちの肥満

- 特に近年、子どもの肥満が問題になっています。肥満の子供は、30年前と比べても約2倍になっており、「肥満傾向児(標準体重を20%以上、上回っている児童)」の割合は1996年から毎年10%台をキープし続け、現在はまさに「子どもの10人に1人は肥満」という状況となっているのです。

肥満傾向児の出現率 (平成20年度学校保健統計調査)



- さらに子どものメタボリックシンドローム基準に基づくと、小中学生の肥満児の5~20%が、すでにメタボリックシンドロームであると報告されています。

メタボ対策は子どもの頃から

- 子どもの肥満は大人の肥満に移行する率が非常に高く、思春期肥満の約70%は成人肥満に移行していると言われています。成人になって生活習慣病を発病しないためにも、子どもの頃から生活習慣を改善していく必要があります。



現状

きちんと食べてよく動き、よく寝ていますか？

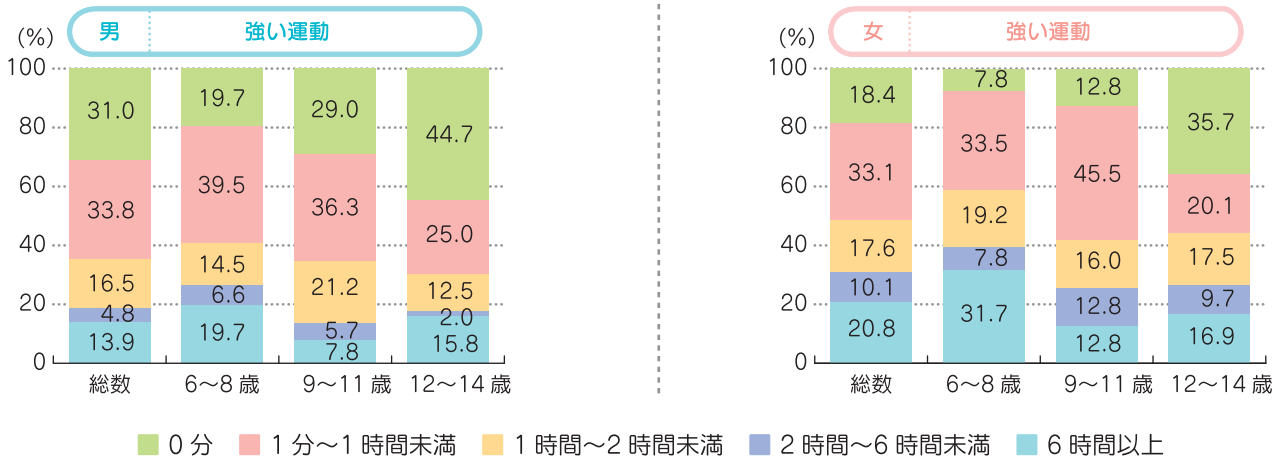
子どもの肥満の要因

- 子どもの肥満は不規則な間食摂取、夜食摂取、運動不足、長時間のテレビ視聴など、生活全体の乱れが影響しているとされています。
- また肥満に関しては、朝食欠食との関連も指摘されています。実際、朝食欠食率は、非肥満児では8.9%でしたが、肥満児では29.8%という調査結果もあります。
- さらに「早食い」も肥満の原因となりえます。早食いでも満腹まで食べる人は、そうでない人に比べると、肥満になるリスクが高くなっています。

広がる子どもの運動不足、睡眠不足

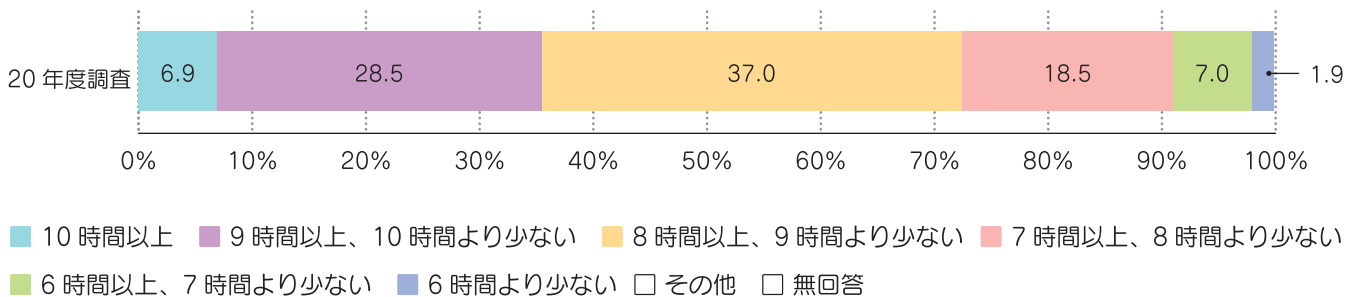
- 外で遊ぶことが少なくなり、テレビやゲームなど室内で、あまりからだを動かさずに遊ぶ子どもが増えています。

一週間に「強い運動」をする時間 (平成18年国民健康・栄養調査)



- 子どもの睡眠時間をみると、8時間未満の子どもが4分の1以上となっています。

平日の睡眠時間：小学生 (平成20年度全国学力・学習状況調査)



正しい生活リズムを

しっかり食べる

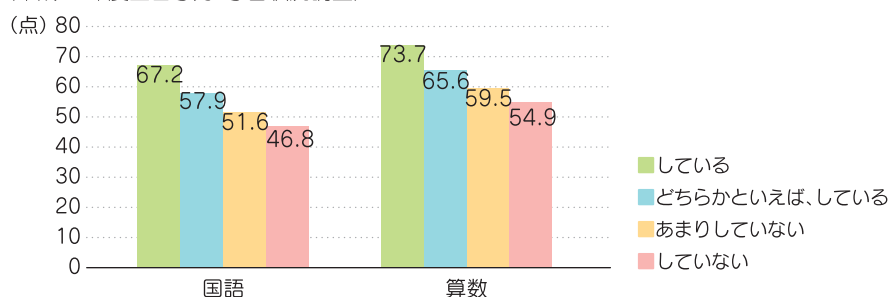


朝ごはんをしっかり食べよう

- 朝ごはんは、眠っていた脳とからだを起こし、元気な一日をスタートさせるエネルギー源です。朝、きちんと食事をする事で、眠っていた身体と脳に栄養を行きわたらせます。また、胃や腸を刺激して排便を促すだけでなく、毎日朝食を食べている子どもの方が、テストの正答率が高いという調査結果もあります。

「朝食を毎日食べていますか」とテストの正答率

(平成20年度全国学力・学習状況調査)



みんなで食べよう

- ひとりごはん(孤食)によって食事の時間が不規則になったり、栄養バランスが悪くなることは、便秘や肥満の原因となる傾向があるだけでなく、孤食では食事に於ける娯楽性の欠如やコミュニケーション不足にもつながります。

よく噛んで食べよう

- よく噛んで食事をする事で満腹中枢が刺激されて空腹感が抑えられるので、肥満を防ぐ効果が得られます。さらに、あごの発育のよい子どもは悪い子どもに比べて、規則正しい生活習慣をおくっている傾向があります。

早く寝る

寝る子は育つ！

- 成長するためのホルモンは、夜、寝ているとき、特に熟睡しているときにたくさん分泌されます。つまり子どもの発育には、熟睡している睡眠時間がとても大切なのです。

早く起きよう

- 人の生体リズムは25時間周期で、地球の周期と同じ24時間に合わせるには朝の光が必要です。夜の光は逆にずれを大きくしてしまいます。朝きちんと起きて光を浴びることで健康な生活のリズムが保たれるのです。



4



意識していますか？

元気にうごく

歩いて学校へいこう

- 近年、安全の問題から、スクールバスなどによる通学が多くなり、歩く機会が減少している子どもが多くなっています。学校、地域と協力し、安全に学校へ歩いていける環境を整えることが必要です。

外で遊ぼう

- 健康な身体作りには、運動は不可欠です。ゲームをしたり、漫画を読んだりと家にこもったりせず、友達と、家族と、できるだけ外に出かけて、元気に遊ぶようにしましょう。

お手伝いをしよう

- 外で遊ぶことだけが体を動かすことではありません。家の中でのお手伝いをするこも、体を動かすことにつながります。

points



きれいにみがく

きちんと歯みがきをしよう、虫歯の悪影響を見直そう！

- 虫歯になれば歯が痛むので食生活に大きな影響も及びます。虫歯になる前に、きちんと歯みがきをして予防しましょう。

歯みがきの習慣を身につけよう

- 歯は食生活を支える大切な道具です。毎食後、きちんと歯をみがく習慣を身につけることは、規則正しい食生活と生活習慣を身につけることへとつながります。また、食生活を支える道具である歯をみがくという意識は日ごろの食生活への意識を高めることに役立ちます。





あなたの生活習慣を 確認してみよう

番号

確認項目

1

肥満度はいくつですか？計算してみましょう。標準ですか？
(肥満度が20%以上なら肥満傾向、-20%以下なら痩身傾向です。)

※ 肥満度(過体重度) = [実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)] ÷ 身長別標準体重(kg) × 100(%)
※ 身長別標準体重(kg) = a × 実測身長(cm) - b ★a、bは下記ご参照

2

毎日、朝ごはんを食べていますか？

3

好き嫌いなく食事をしていますか？

4

毎日うんちは出ていますか？

5

よくかんで食事をしていますか？

6

おやつを食べ過ぎないように気をつけていますか？

7

家では家族と一緒にご飯を食べていますか？

8

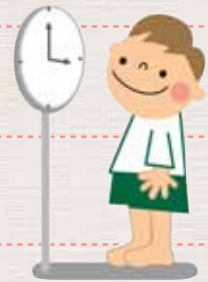
毎食後、はみがきをしていますか？

9

毎日外で遊んでいますか？

10

早寝早起きをしていますか？



身長別標準体重を算出するための係数

		5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳
男	a	0.386	0.461	0.513	0.592	0.687	0.752	0.782	0.783
	b	23.699	32.382	38.878	48.804	61.39	70.461	75.106	75.642
女	a	0.377	0.458	0.508	0.561	0.652	0.73	0.803	0.796
	b	22.75	32.079	38.367	45.006	56.992	68.091	78.846	76.934

社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会

〒100-0014 東京都千代田区永田町1-11-35 全国町村会館6F

TEL:03-3597-9980 FAX:03-3597-9986 URL:http://www.kokushinkyo.or.jp/