



## 子ども時代の健康＝一生の健康？

子どもの頃肥満だった人の7割以上は、大人になっても肥満で、30代・40代の早い段階から生活習慣病を発症させるといわれています。子どものうちに、よい生活習慣を身につけ、肥満や生活習慣病を早めに予防・解消することが大切です。家族みんなで今の生活習慣を見直してみましょう♪

しっかり食べて、たくさん動こう

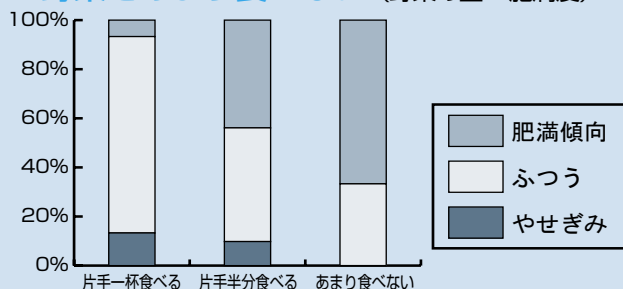
## H21.小学生対象の生活習慣アンケート調査結果より

NO 255 保健師・歯科衛生士・栄養士です

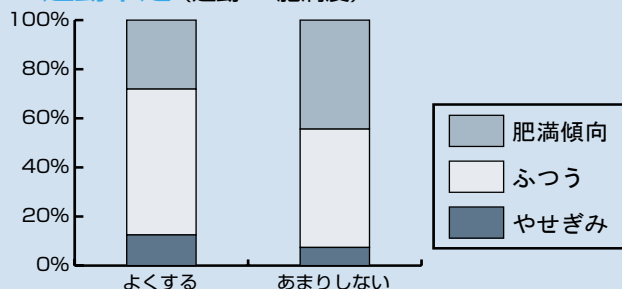
生活習慣の乱れから、子どもの肥満や生活習慣病が増えてきています。町では、年に1度小学5年生を対象に生活習慣アンケート調査を実施しています。今回は、平成21年度の調査結果をもとに、肥満の原因と予防法について紹介します。

## アンケートの調査結果から知る!! 肥満の5つの原因

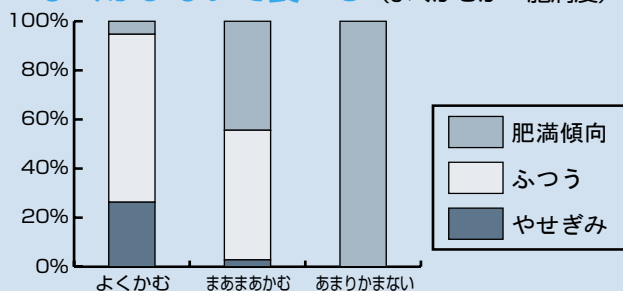
### 3. 野菜をあまり食べない (野菜の量×肥満度)



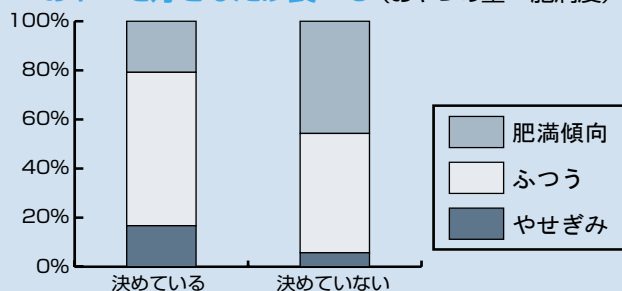
### 1. 運動不足 (運動×肥満度)



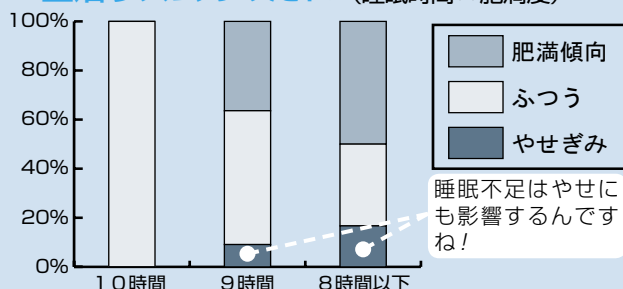
### 4. よくかまないで食べる (よくかむか×肥満度)



### 2. おやつを好きなだけ食べる (おやつの量×肥満度)



### 5. 生活リズムのみだれ (睡眠時間×肥満度)



### 肥満の予防・解消には？

- ① ゲームやパソコンで遊ぶより、体を動かそう
- ② バランスのとれた食事をとろう (特に、食物繊維がたっぷりの野菜を食べよう)
- ③ おやつの食べすぎに気をつけよう
- ④ よくかんで食べよう
- ⑤ 生活リズムを整えよう
  - ・食事は1日3回規則的にとろう
  - ・早起きして、朝ごはんを食べよう
  - ・夜ふかしと夜食はやめよう

### ●成長期の子どものダイエットに注意●

子どもの場合、活動量を増やし今の体重を維持するだけでも、身長が伸びることで、肥満が解消されてきます。いきすぎた食事制限は成長を妨げる可能性がありますので、注意しましょう。

健康に関する質問やご相談は、下記まで  
役場 福祉保健課 健康推進係  
☎62-2307