



大人だけでなく小中学生にもひろがっている！ 『生活習慣病』

生活習慣病は、以前は大人がかかる病気とされ、「成人病」と言われていました。しかし、生活習慣の変化により、子どもも発症するケースが増えてきたため、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

子どものうちからよい生活習慣を身につけることが、肥満やメタボリックシンドロームを予防・解消するためには効果的です。

※メタボリックシンドローム …… 肥満に加えて、高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症など生活習慣病を複合する状態のこと。

《メタボリックシンドローム チェックシート》

1. 身長の伸びに比べて体重が異常に増えている	
2. 外で遊ぶよりも室内で遊んでいるほうが多い	
3. スナック菓子、ファーストフード、ジュースが好き	
4. テレビを見ている、ゲームをしている時間が長い	
5. 睡眠時間が9時間未満	
6. 夕食が遅い、夜食をよくとる	
7. 朝、起きるのが苦手	
8. 朝ごはんを食べない	
9. 好き嫌いが多い	
10. 一人でごはんを食べている	
11. 家の手伝いをしない	
12. ストレスがたまっている	

実際にチェック
してみましょう!!



いくつ当てはまりましたか？ 6個以上当てはまると要注意！

肥満やメタボリックシンドロームの予防・解消するために

— 食事・運動・休息のバランスと生活リズムの改善 —

* 食 事 *

- ・朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。午前中からパワーを発揮して勉強・運動に取り組むために、朝ごはんは欠かせないエネルギー源です。
- ・食事を食べて腸を動かし、便秘解消に努めましょう。
- ・規則正しく、1日3食食べましょう。1食でたくさん食べてしまうと、一度に多くのブドウ糖がつくられて肥満になりやすくなります。
- ・家族でだんらんしながら食事をとりましょう。孤食せず、みんなで食べることで、お腹だけでなく心も満たされます。
- ・おやつは補助食事と考え、内容を見直しましょう。ジュースは糖分をとることになるので気をつけて飲みましょう。



* 運 動 *

- ・戸外でからだを動かしましょう。(散歩・サイクリング・ポールあそび等)



* 休 息 *

- ・早寝、早起きを心がけましょう。
- ・子どもたちは、社会や学校の中で多くのストレスを感じています。上手に発散できるように家族ぐるみ取り組みましょう。



問合せ 健康福祉課 (常北保健福祉センター内)

☎029 - 240 - 6550 (直通) ☎029 - 288 - 3111 (内線370) 保健師まで

次回の「まごころ通信」は2月号に掲載予定です。