

「しっかり運動、早ね早おき朝ごはん」

いいことたくさん「しっかり運動、早ね早おき朝ごはん」！

千葉県が小学5年生に実施した調査※から、「早ね」「早おき」「朝ごはん」ができている子は、できていない子と比較して、肥満が少なく、精神的に安定していて、学校に行くのが楽しいと感じている子が多いこと、自分に自信を持っている子が多いことがわかりました。

子どもの頃から適切な生活習慣を身につけておくことは、子どもの健やかな成長だけでなく、大人になってからの生活習慣病を発症しにくいライフスタイルの継続につながります。

親と子の生活習慣は密接に関係していて、子どもだけではなかなか実践できません。

※平成20・22年度学童期からの生活習慣病予防事業「子どもと保護者等の健康実態調査」結果

家族みんなで行き組むことが継続の秘訣です!!

家族みんなで食べて、心も体も朝から元気に！

ライフスタイルの多様化により、家族みんなで食事をする機会が減ってきています。特に朝食では、小学生40.3%、中学生53.4%が子どもだけあるいは一人で食べていて、年々増加しています。（平成22年度児童生徒の食生活実態調査結果）

食卓は、基本的な生活習慣やはしの持ち方などの食事のマナーの習得の場でもあり、コミュニケーションの場でもあります。家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食べることで、心も体も元気になります。比較的に家族が集まりやすい夕食や休日は家族みんなで食べる、食事の準備や後片付けを一緒にするなど出来ることから始めてみませんか。



千葉県マスコット
キャラクター
チーバくん

しっかり体を動かして、ぐっすり眠ろう！

保護者が子どもと一緒にスポーツや野外活動をよく実施しているほど、子どもは運動好きな割合が高く、1週間のうちに体育以外の運動を実施している頻度も高いことがわかりました。また、子どもも大人も健康のために大切なことは「運動」をあげています。

テレビやゲームの時間を決め、休みの日は家族みんなで体を動かすことを楽しみましょう！体を動かすことやスポーツをすることが「楽しい」と感じると、運動する機会が増えますよ。

「早ね早おき朝ごはん」を実践するためのポイント

1. まずは「早おき」から始めよう！
2. 朝の光を浴びよう！
3. 寝る時間を決めよう！
4. 朝ごはんを必ず食べよう！
5. しっかり体を動かそう！



しっかり運動、早ね早おき朝ごはん 千葉県

検索

大人も子どもも！ 家族みんなで、しっかり運動、早ね早おき朝ごはん！

「しっかり運動、早ね早おき朝ごはん」

メタボリックシンドローム予防も生活リズムの改善から

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態をいいます。自覚症状がないので生活習慣を改善せずに放置しがちで、動脈硬化を進行させてしまう為、心臓病や脳卒中、その他重症な合併症(糖尿病の場合は人工透析や失明)などの重大な病気を引き起こす原因となります。**生活習慣病**とは、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった病気のことです。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した**内臓脂肪型肥満**が大きくかかわるものであることがわかってきました。

○氷山の一角



57歳で心筋梗塞になった男性の健診でのリスク出現状況

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳	
検査結果																						
治療																						

肥満以外のリスクがない状態 (37-40歳)

リスクが出始めた状態 (41-44歳)

リスクが重なり始めた状態 (45-57歳)

高血圧 (45歳)

高中性脂肪 (46歳)

高血糖 (47歳)

陳旧性心筋梗塞治療 (57歳)

肥満 (BMI25以上) (37-40歳)

尼崎市野口緑氏提出資料より一部改変

左の図は、働き盛りの57歳で心筋梗塞で倒れた方の検査結果です。若いうちからリスクが少しずつ増え重い症状になってしまった例です。早いうちに身体の状態に気付いて生活習慣を改善すれば心筋梗塞は防げました。

メタボリックシンドローム予防・改善のポイント

食生活を改善しよう

1日に食べる野菜類の推奨量は350gです。千葉県では野菜摂取の最も少ない30歳代でも約250gは食べています。足りないのはあと100g。トマトなら半分。生野菜ではなく温野菜にすると食べやすくなります。そのときの目安は小皿(直径10cmくらい)ひとつ分。忙しいときは煮物などをレンジでチンで。



運動習慣を身につけよう

生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性で8000歩が目安です。千葉県では平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩です。時間にして10分くらい歩くだけでじゅうぶんに効果があります。うちから駅まで10分ひと駅分10分を歩いてみませんか。



引用 厚生労働省

メタボリックシンドロームの早期発見には年に1度の健康診断が大切です。