

保健師だより

子どもの生活習慣病

近年、大人だけでなく、子どもの生活習慣病が問題視されています。生活習慣病は、子どものころから、良い生活習慣を身につけることで予防できます。

お子さんの生活習慣は大丈夫？—生活習慣を見直そう！—

食生活

子どもの生活習慣病が増えてきた要因の一つに、食生活の変化(朝食の欠食、肉料理を中心とした食生活の欧米化、ファストフード・インスタント食品・スナック菓子・清涼飲料水の摂り過ぎ、1人で食べる「孤食」による偏食)が挙げられます。いろいろな食べ物を組み合わせ、栄養バランスのよい食事をしましょう。

運動習慣

テレビゲームやスマートフォン、パソコンの普及や遊べる場所の減少などにより、体を動かす機会が減り、運動不足になりがちです。体を動かすことは身体面・精神面の発達を促し、生活習慣病の予防にもつながります。



睡眠

早寝・早起きで、規則正しい睡眠・覚醒リズムを作ることは生活習慣病を防ぐことにつながります。実際に、「睡眠時間が短いと肥満になりやすい」との調査結果もあります。また、子どもが夜間眠っている間に多く出る成長ホルモンは、エネルギーの代謝にも関わっており、子どもが大きくなるために必要なだけでなく、生活習慣病の予防にとっても大切です。



親も生活習慣の改善を！

子どもの生活習慣は、多くの場合、親の影響を受けていると考えられています。大人が脂肪の多い食べ物を多く食べている家庭では、子どもも脂肪の多い食事を好んで食べる傾向があるといわれています。また、大人が運動不足や夜型の生活をしていれば、子どもも運動不足や夜ふかしをしてしまいがちになります。そのため、親が自ら生活習慣の改善を心がけることが大切です。

若い女性のやせと赤ちゃんの低体重のリスク～低出生体重児と生活習慣病～

近年、若い女性を中心としたダイエット志向の高まりなどにより、特に20～30代の女性の低体重(やせ)化が問題視されています。平成27年の国民健康・栄養調査によると、20代の22.3%、30代の15.5%の女性が低体重(BMI18.5未満)となっています。

こうした低体重の女性は、低出生体重児(出生体重が2,500g未満)を出産するリスクが高まるといわれています。低出生体重児として生まれると、将来、生活習慣病を発症する危険性が高まることが指摘されています。そのため、低出生体重で生まれたお子さんは、より生活習慣病への注意が必要です。

こうした状況からも将来出産を希望する女性は、過度のダイエットに注意し、適度な食事量と栄養のバランスを守って妊娠前から適正な体重を保ちましょう。また、妊娠中は適度な体重増加をめざし、生まれてくる子の生活習慣病を防ぐための生活を心がける必要があります。



4月1日から、母子健康手帳の発行日時が変わります!!

発行日時 月～金曜日 午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

※土日祝日・あすてらす休館日(毎月第4水曜日・第4水曜日が祝日の場合はその翌日)を除く

※上記時間に来られない場合は、お問い合わせください

発行場所 あすてらす健康相談室

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666