



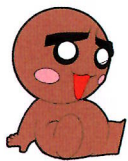
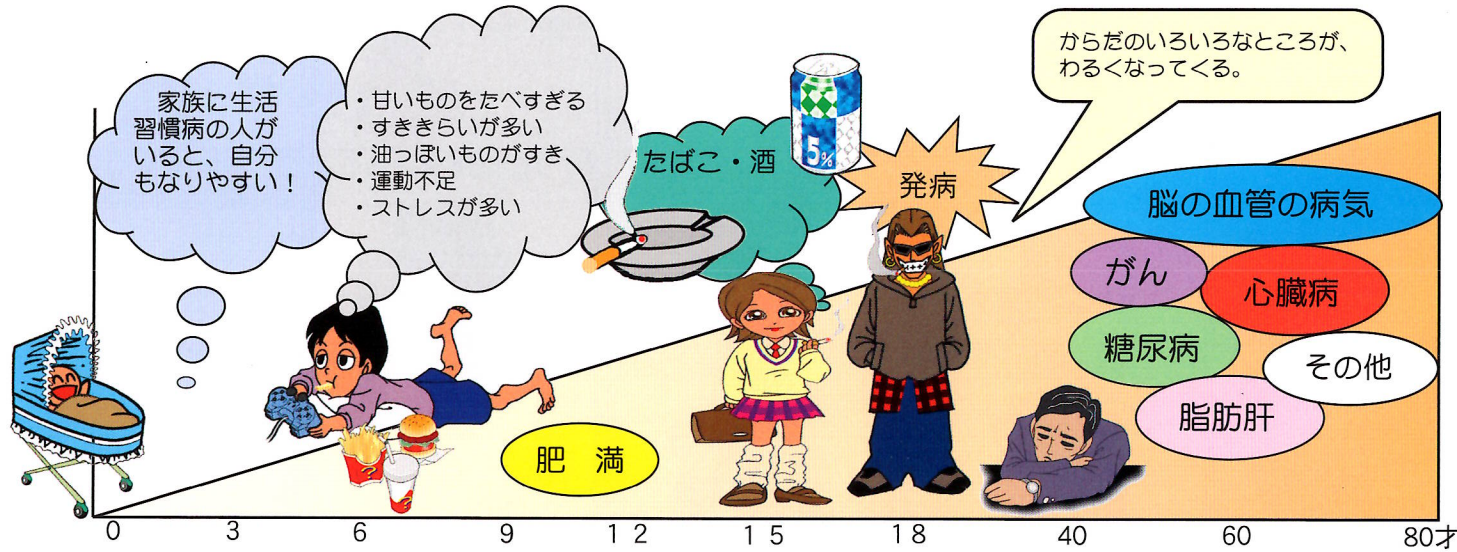
生活習慣病って何だろう？

日本人の死亡原因を多い方から3つあげると「がん」「心臓病」「脳の血管の病気」となっています。これらは、生活のしかたが原因となることが多いので「生活習慣病」といわれています。以前はあとなの病気とされていました。最近では子どもでも毎日の生活のしかたによって、自分や家族が気づかないうちに、この病気になる人がふえています。

小児生活習慣病といわれ、注目されています。



- ☆運動不足 ☆食べすぎ・かたよった食事（砂糖・塩・油のとりすぎ）
- ☆不規則な生活（睡眠不足）などが、この病気の原因となります。これは、みなさんに関係があることなので、病気になる前に生活を見直してください。



どうしたらふせげるの？

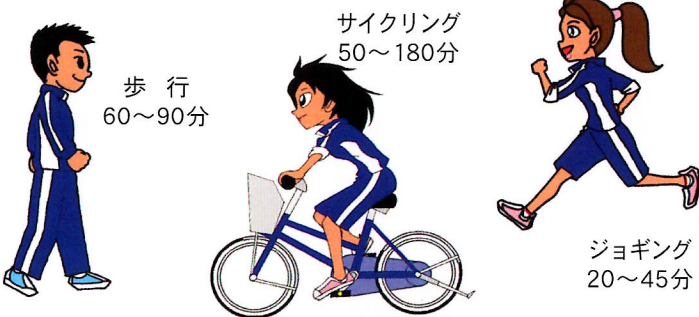
☆運動



からだを動かそう！

- 脂肪がたまりにくいからだにするには1日に約300 Kcal【食パン2枚分】の運動が必要です。
- どのくらいの時間運動すればいいのかな？

◎たとえば・・・



- 特別な運動をしなくても、休みの時はいつもより多めに歩いたり、ジョギングをしたりして、まずはからだを動かす習慣をつけることから始めましょう！

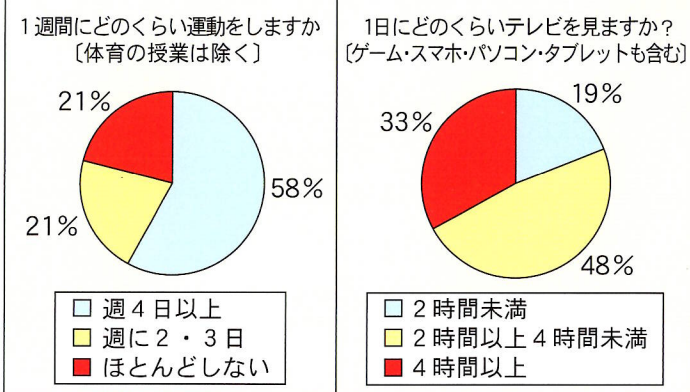
◎20分歩いてみよう！

◎近くのお店には歩いていこう！

◎休み時間は外へ出て遊ぼう！

◎エレベーターより階段を使おう！

家に帰っても、長い時間テレビを見たりゲームをしないで、からだを動かそう。



2022年12月実施「生活アンケート」より 藤沢市立中学校 1年生 調査人数【839名】

☆食事



酒・タバコは、血管を老化させるよ！



太りすぎないこと！

食べすぎ

→ カロリーの取りすぎ

→ 太りすぎ

→ 血管の病気

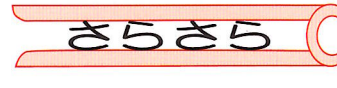
健康な血管は食べ物でつくられる

・動脈硬化の血管



とりすぎた脂肪は、血液をどろどろにし、血管にたまっていく。

・健康な血管



脳や心臓で起こると大変！！

好き嫌いしないで、からだにいいものを食べてね！



健康な血管をつくるために・・・

①バランスを考えた食事を1日3回きちんと食べよう！



朝食

エネルギーを作る炭水化物（ご飯・パン）を忘れずに！



昼食

1食分を残さず食べよう！



夕食

油っこいメニューは、できるだけ避けて！

②よくかんで食べよう！

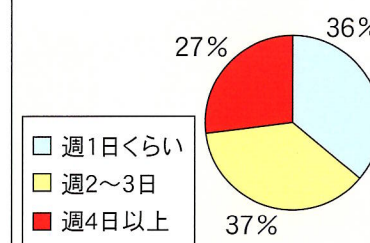
早食いは、食べすぎちゃう！



食物せんいが多いものは、かみごたえがあり、満腹感を味わえるよ！

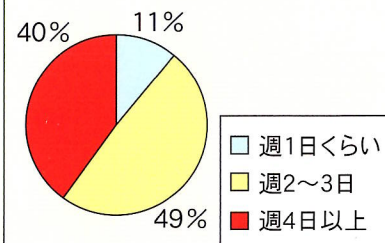
③間食はできるだけとらない！

清涼飲料水は飲みますか



飲み物はお茶や水にしよう

おやつ（間食を含む）は、スナック菓子や甘いもの・油っぽいものを食べますか



カロリーを取り過ぎに注意！

2022年12月実施「生活アンケート」より 藤沢市立中学校 1年生 調査人数【839名】

こんな食べ方は太るもと！

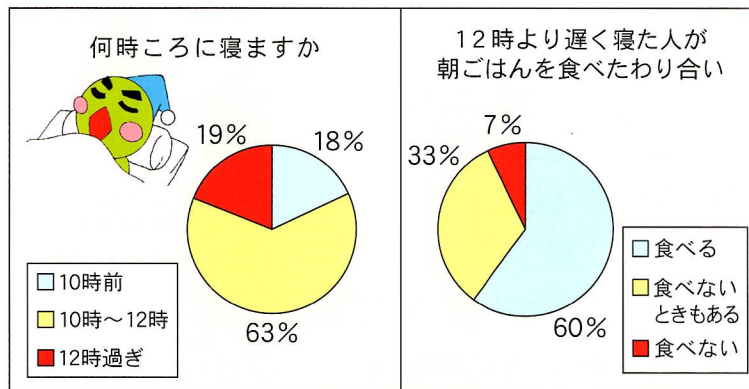
- よくかまず、早食い。
- 一度にたくさん食べる。
- 夜遅く食べる。
- やけ食い

（ストレス解消は、運動や外遊びで）



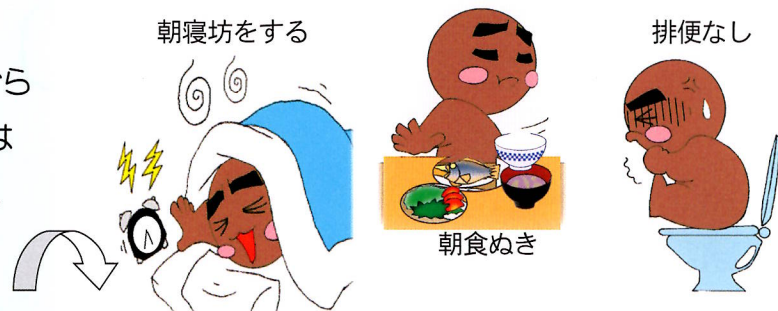
◎食物せんいは野菜・海藻・豆・きのこ・ごまなどに、たくさん含まれています。

自分の生活を見直してみよう!

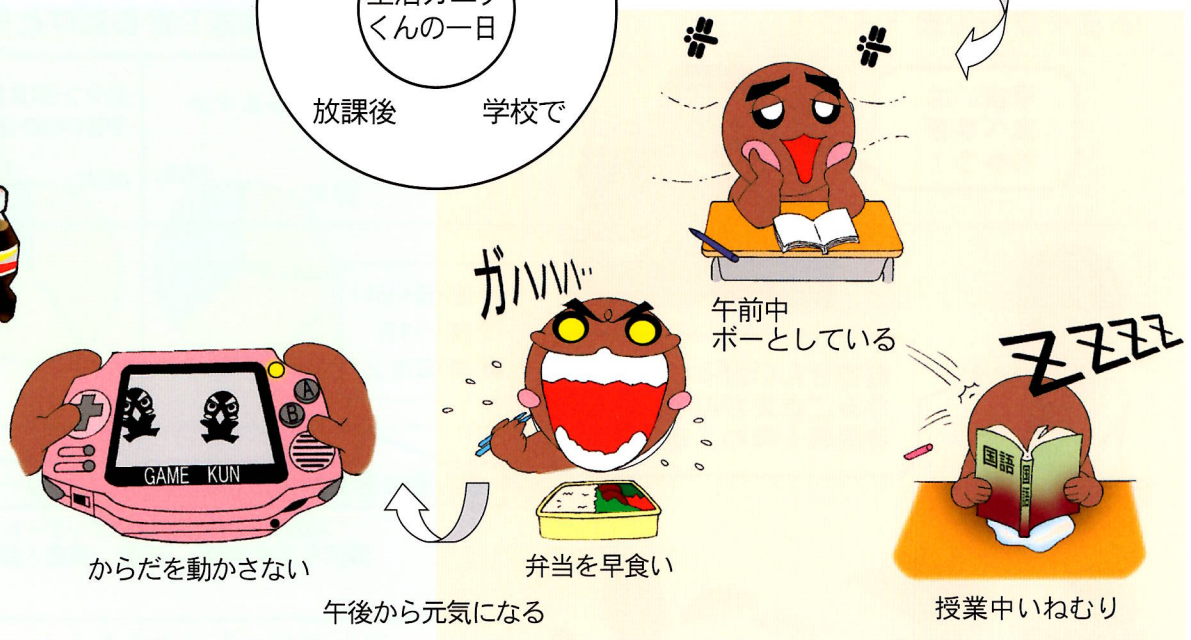
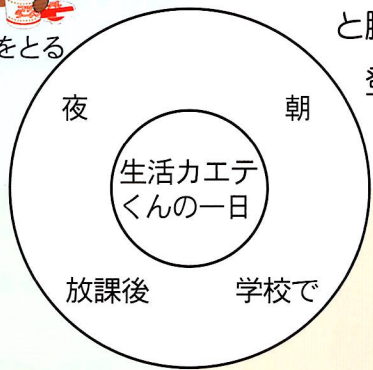


2022年12月実施「生活アンケート」より
藤沢市立中学校 1年生 調査人数【839名】

睡眠はからだと脳を休める大切なものです。「成長ホルモン」は、寝て2時間ぐらいたつと脳からたくさん出てきますが、夜12時をすぎるとその量は減るので、遅くとも日付が変わる前には寝るようにしましょう。(中学生は8～9時間の睡眠が必要)



朝食は、一日の最初の食事です。眠っていたからだと脳を起こし「がんばろう!」と思うようになる大切なエネルギーです。朝食をとると、胃と腸が刺激され便が出やすくなります。登校前に一度トイレに入る習慣をつけましょう!



※小児生活習慣病が心配な方は別紙協力医療機関の受診をおすすめします。

《作成》 藤沢市教育委員会学務保健課 藤沢市学校保健会養護部会

《監修》 藤沢市医師会小児生活習慣病対策委員会



生活習慣をチェック!



★下の1～20の項目で、あてはまる口にチェックをしてみましょう。

- | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| ① 煮物・焼き物・サラダ・おひたし等のおかずをよく食べる。 | ② コロケ・カツ・天ぷら等の揚げ物や肉料理はあまり食べない。 | ③ こい味つけより、うす味が好きである。 | ④ よくかんで、食べすぎないように腹八分目を心がけている。 | ⑤ 朝ごはんはいつも食べている。 |
| ⑥ 菓子(スナック菓子・チョコ・クッキー等の甘い物や油っぽい物)はあまり食べない。 | ⑦ カップめんやファストフード(ハンバーガー等)はあまり食べない。 | ⑧ ジュース・炭酸飲料等の甘い飲み物よりも、水やお茶を飲むことが多い。 | ⑨ 夕食の後から寝るまでの間に、おやつや夜食を食べることはない。 | ⑩ イライラしても、食事の量は変わらない。 |
| ⑪ 体育の授業以外に運動部やスポーツクラブ等でよく体を動かしている。 | ⑫ 早ね早起きをしている。 | ⑬ 朝は、すっきり起きられる。 | ⑭ 1日1回排便がある。 | ⑮ 家族は、自分の話をよく聞いてくれる。 |
| ⑯ ストレス解消には運動をしたり音楽を聞いたりする。 | ⑰ お酒を飲んだことはない。 | ⑱ タバコを吸ったことはない。 | ⑲ 家族にタバコを吸う人はいない。 | ⑳ 家族に肥満・生活習慣病(高血圧・心臓病・糖尿病等)の人はいない。 |

チェック結果! 個

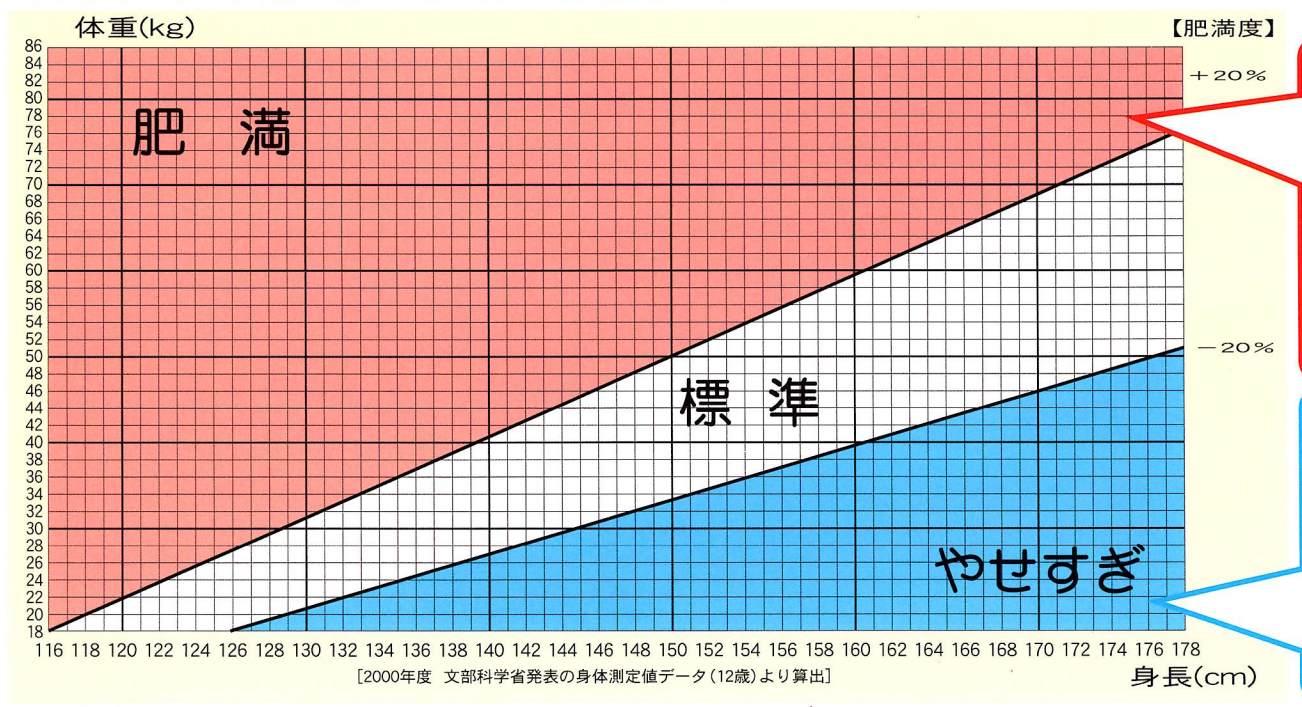
20～16	= ほぼだいじょうぶです!
15～10	= もう一息
9～5	= ちょっと心配です!
4～0	= とても心配です!

□にチェックした数を数えてみよう
チェックした数が少ないと、将来、生活習慣病になりやすい!!

次みてみよう!

肥満度をチェック!

自分の身長・体重の線が交わる場所の色をみてみよう!
(このグラフはあくまでもめやすです)



肥満度が高いと、生活習慣病になりやすくなります。生活を見直し、医療機関を受診しましょう。

急に体重が減っている場合は、他の病気かもしれません。医療機関を受診しましょう。

[2000年度 文部科学省発表の身体測定値データ(12歳)より算出]