



健康日本21

おとなだけ じゃない!

親子でトライ! 「生活習慣病」予防マニュアル

「生活習慣病」予防は
子どもにだって必要です。



おとなだけじゃない! 親子でトライ! 「生活習慣病」予防マニュアル

平成26年9月発行

■企画・発行/ 一般社団法人 生命保険協会

公益財団法人 健康・体づくり事業財団
健康日本21推進全国連絡協議会事務局

■制作/ 大日本印刷株式会社

禁無断転載

一般社団法人
生命保険協会

公益財団法人
健康・体づくり事業財団
健康日本21推進全国連絡協議会事務局

「生活習慣病」って、 どんな病気なの？

「生活習慣病」はほおっておくと、
「骨そしょう症」「糖尿病」「がん」など
になってしまう、とてもおそろしい病
気なのです。

毎日の「食事」「運動」「睡眠」とい
った生活習慣にかたよったところがあ
ると、かかってしまう病気のことを
「生活習慣病」といいます。

※具体的には、2型糖尿病(インスリン非依存性糖尿病)、肥満、脂質異常症(家族性を除く)、
高尿酸血症、循環器疾患(先天性を除く)、大腸癌(家族性を除く)、高血圧症、肺扁平上皮癌、
慢性気管支炎、肺炎腫、アルコール性肝障害、歯周病、骨粗しょう症などが含まれます。

どうして 「生活習慣病」になるの？

あぶらっぽい料理ばかり食べていた
り、お菓子や甘い飲みものなどをいつ
も口にしていたり…。

普段からだを動かさず、夜ふかしば
かりしていつも眠いなど、だれが見て
もあまり感心できない生活習慣を続け
ていると、「生活習慣病」にかかりやす
くなります。



子どもも 「生活習慣病」になるの？

最近は、すでに「生活習慣病」を発症
している子どもも見られるようになっ
ているのです。

ふつうはおとなの、それも40歳くら
いから多くなる病気です。

しかし、感心できない生活習慣を続
けていけば、40歳になる前でも、本格
的な「生活習慣病」になってしまいかね
ないのです。



「生活習慣病」の予防は、 どうすればいいの？

「生活習慣病」は、その生活習慣を見
直すことで予防することができます。

特に子どもの場合は、親の生活習慣
が反映されやすく、親自身が見直すこ
とが重要です。

子どものうちから注意していれば、
成人後に「生活習慣病」になる危険が少
なくなるので、親子で一緒に生活習慣
を見直していきましょう。

「生活習慣病」という 病気があることを知ろう

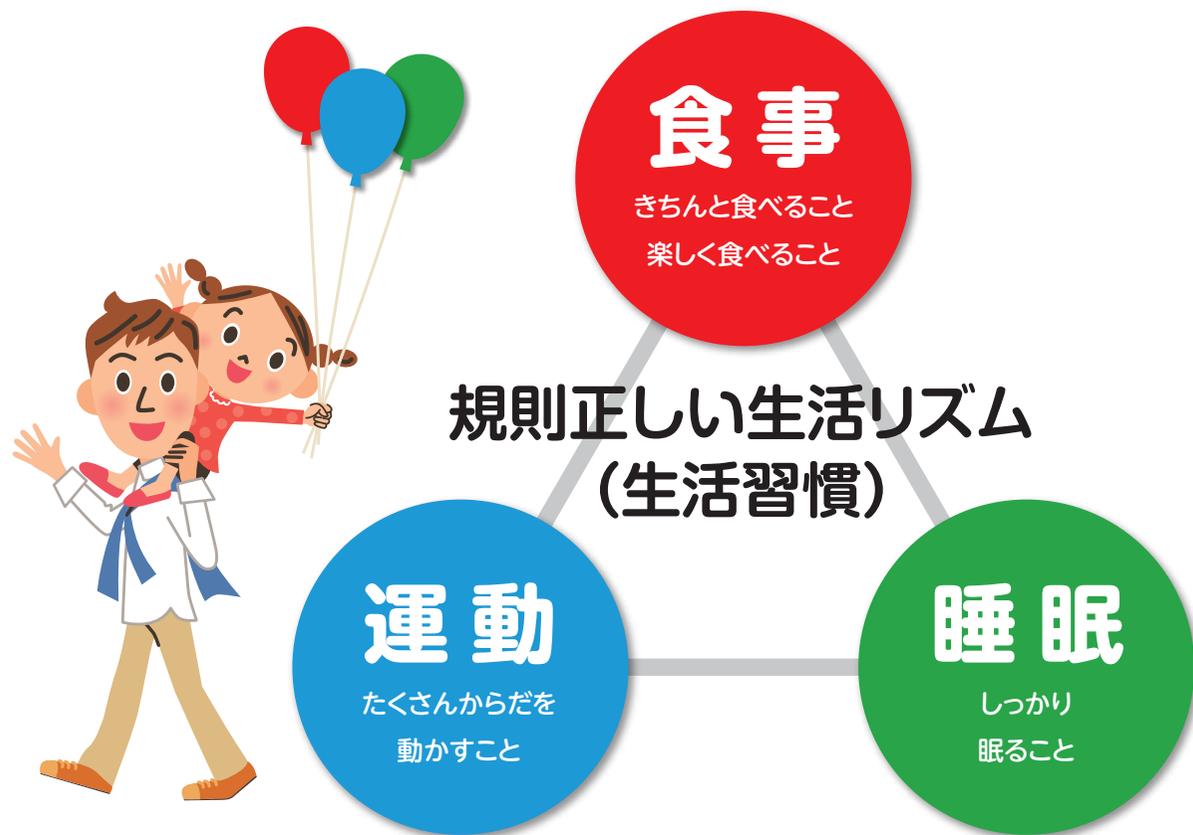
からだによくない生活習慣を続けることでなってしまうのが「生活習慣病」。
おとながなる病気だと思われてきましたが、同じ生活習慣を続けていけば、
子どももそれに近い状態になってしまうことがあります。

これを防ぐために、「生活習慣病」に関する正しい知識を身につけ、
親子で予防に取り組みましょう。

まず「生活習慣」を、 見直してみよう!

「生活習慣病」にならないために、親子でそれぞれの生活習慣をチェック。
健康になるためにはどのような点を見直したらよいのか、確認しあいましょう。

（規則正しい生活リズム（生活習慣）をつくるのは、
食事 **運動** **睡眠** の三本柱です）



「生活習慣病」にならないようにするには、

簡単に言えば「**食べすぎず、たくさんからだを動かし、しっかり眠る**」ことです。

毎日の生活ですべてをバランスよく続けることが大切です。

無理をせずに自然と習慣にすることが、規則正しい生活リズム(生活習慣)をつくります。

あなたの「生活習慣」、チェックしてみましょう

- YES NO
- 食事は三食、規則正しく食べている
 - 食べ物の好き嫌いは、あまりない
 - いつも食べているものの栄養素について知っている **4~5ページ**
 - ときどき体重をはかっている
 - 家族そろって食事をすることが多い
- YES NO
- テレビやテレビゲームなどは時間を決めて遊んでいる
 - 天気のよい日は、外で遊ぶことが多い **6~9ページ**
 - 運動やスポーツなどからだを動かすのは好きだ
 - 家の手伝いをよくしている
- YES NO
- 寝る時間、起きる時間を決めて、守っている
 - 夜ふかしをしないで、早く寝ている **10~11ページ**
- NO** についてのチェック項目があなたの注意点です。該当ページを今すぐチェック!

出典/健康日本21推進全国連絡協議会発行「親子でスクラム 生活習慣病の予防は子どものときから」

「禁煙」も、親が子どものためにできるとても大事なことのひとつです

近年、タバコがいかに健康を害するものであるかは、よく知られるようになりました。けれども、
まだ喫煙者の数は多く、それに伴って起こる、子どもの「じゅどうきつえん受動喫煙」による健康被害は深刻です。

子どもを「受動喫煙」の影響から守るために必要なのは、身近な親がきっぱりとタバコをやめることです。「禁煙」は、親が子どものためにできるとても重要なことのひとつなのです。

「喫煙」に関するさまざまなデータを、12~13ページで紹介しています。タバコの害についての正しい知識を持ち、子どもの健康的な環境をつくるために、チェックしてください。



きちんと食えること

健康なからだをつくるためには、
「何を」「どれだけ」食えることが必要なのを知ることが大切です。
それを知ったうえで、ふだんの食生活を見直してみましょう。

こんな目標でがんばってみましょう

食べているものの、
えいようそ
栄養素について知ろう

好き嫌いをなくし、
なんでも食べるようにしよう

一日に必要な食べ物の、
だいたいの量を知っておこう

食べ物は、**よくかんで**食べよう

食べ過ぎに気をつけよう

いっしょに**食材の買い物**に行ったり、
料理を作ったりしてみよう

食事は**一日に3食**、**規則正しく**とるようにしよう

できるだけ、**家族みんなで食事**をしよう



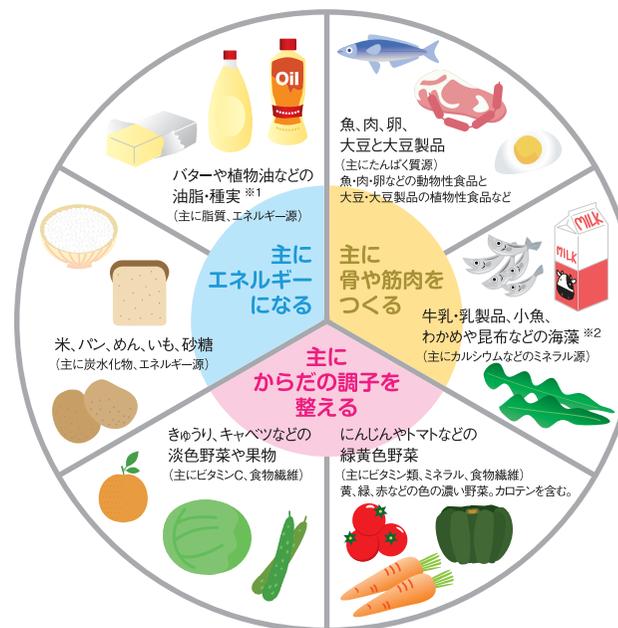
「何を」「どれだけ」食べればいいのか?

ふだん食べている
「食べ物」に含まれる
栄養素とその働きについて
知りましょう

食物とからだの関係をよく知って、賢い
食べ方ができるようになりましょう。厚生
労働省と農林水産省で食事のバランスガ
イドが作られています。

「何を」「どれだけ」食べたいかホー
ムページでチェックしよう。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuj.html>



※1 あぶらは、からだに必要ですが、とりすぎると肥満の原因になるので注意しましょう。
※2 カルシウムは、ふだんの食事では不足がちなので、とくに十分にとってほしい栄養素です。

「子どもの肥満」に
注意しましょう

子どもの肥満が問題なのは、早い時期から、
「生活習慣病」を起こす原因になるからです。

「生活習慣病」を発症しないためにも肥満予
防はとても重要です。

「食」への関心は
お手伝いから

買い物や調理は、無理なく食材の知識を得
ることができます。

自分でつくったものなら、苦手な食べ物でも
「おいしい!」と思えるかもしれません。

「規則正しい食事」は、
健康な生活習慣の基本です

食事は1日3回、規則正しく取ることが大切で
す。特に朝食は、からだや脳に欠かせないエネ
ルギー源。「太りたくない」からといって抜くと、
あとで食べ過ぎにつながります。

みんなで食べるのが
「ごちそう」です

家族の食事時間がずれ、「孤食」が増えてい
る現代。それが子どもの肥満や「生活習慣病」
の原因になるとも言われています。
家族そろった食事を心がけましょう。

たくさんからだを動かすこと

いくら「食事」に注意しても、からだを動かさなければ、肥満につながり、やがて「生活習慣病」に近づいてしまいます。どうしたら無理なく楽しみながらからだを動かせるか、考えてみましょう。

こんな目標でがんばってみましょう

テレビやテレビゲームは、**1日3時間までにしよう**

天気のよい日は、**外で遊ぼう**

買い物にいっしょに行って、**荷物持ちを手伝おう**

エスカレーターより、**階段を使おう**

好きな**スポーツにチャレンジしてみよう**

自分の部屋は**自分でそうじしよう**

近所の**児童館に行ってみよう**



からだを動かすことって、そんなに大事なの？

外で遊ぶ 楽しさの体験を十分に

成長期の子どもたちに必要なのは、からだを動かすことです。それを「遊び」の中でできたら、子どもにとっては理想的です。

「なわとび」や「おにごっこ」などの簡単な遊びでも、実際にやってみればきっとおもしろいはず。ときには家族で外に出かけ、元気に遊ぶ楽しさが十分に感じられるようにしましょう。



家の「お手伝い」も、 「からだを動かすこと」



買い物に行ったり、そうじをしたりと、子どもにもできるお手伝いはたくさんありますから、毎日の暮らしの中で習慣づけていこうにしましょう。

手伝ってもらったら、「助かる」「頼りになる」といった親の気持ちをきちんと伝えることで、子どものからだづくりだけでなく、家族のコミュニケーションづくりにもなります。

地域の施設を活用しましょう

幅広い年代の子ども達が集まるスポーツチームや児童館※1などでは、楽しくからだを動かすカリキュラムを提供しているところがあります。

交通事故の増加や住宅環境などで、子どもが安全に遊べる場所が少なくなってきましたが、地域の児童館やプレーパーク※2などは指導員がいるので、子どもだけでも安心です。



※1 全国に約4,600カ所あり、従来、小学校中学年くらいまでの利用に限られていたところが多かったのですが、高校生まで利用できるところが増えていきます。いろいろなスポーツ遊びが行なわれているところも多いようです。

「もよりの児童館が探せるホームページ」財団法人 児童健全育成推進財団 <http://www.jidoukan.or.jp>

※2 プレーパークとは「冒険遊び場」とも呼ばれ、大人のボランティアが常駐し、子どもの自主性に任せて自由に遊べる地域の施設です。現在国内に200カ所以上あります。

「もよりのプレーパークが探せるホームページ」特定非営利活動法人 日本冒険遊び場づくり協会 <http://www.ipa-japan.org/asobiba/>

さあ、からだを動かそう!

押しくらまんじゅう

円を描き、オニ役は外側、他の子どもたちは内側に入って、背中押し合います。円の外に出たり、オニにタッチされた子はオニと交代します。



※寒い時期の準備運動にもぴったり。屋外はもちろん、体育館ではバスケットボールのフリースローサークルを利用してもよいでしょう。

だるまさんがころんだ

ふつうの「だるまさんがころんだ」では、オニがふりむいたときに止まっていなくてアウトですが、「だるまさんがジャンプした」「だるまさんが泳いだ」などと、オニが動作を指示してみるのも、おもしろいですね。



※樹木や壁など、オニの基点となるものがあれば、屋外でも屋内でも遊べます。いろいろな動きのなかで、とっさの表現力を養います。

「遊び」のなかでからだを動かすことは、子どもにとってなによりの運動です。からだをつかった遊びは、基礎的な体力を身につけるだけでなく、友だちとのコミュニケーションづくりにも役立ちます。「1日に60分」を目標に、楽しみながら運動する習慣をつくっていきましょう。

参考資料:「みんなで遊んで元気アップ!アクティブ・チャイルド・プログラム」(公益財団法人 日本体育協会/文部科学省)

ジャンプおにごっこ

ふつうに「走る」のではなく、「ジャンプ」で追いかけたり逃げたりする、おにごっこです。両足ジャンプ、片足ジャンプなど、ジャンプのしかたをかえて遊びましょう。



※跳力や敏捷性が養われます。ジャンプのしかたで、運動量もかわります。

逆転おいかけっこ

腰に紙テープをつけ、円周上をおいかけっこ。10秒ごとくらいに走る向きを逆にし、紙テープをつかんだほうが勝ちです。つかまえる側とつかまる側が、何度も逆転するところにスリルがあります。



※紙テープの長さは、低学年は70cmほど、高学年は1m50cmほどに。4~5mの円に4人くらいが適当です。

しっかり眠ること

しっかり眠ってからだを休ませることは、健康を保つためにはとても重要。特に成長期にある子どもにとって、成長ホルモンは、非常に大切です。子どもが十分な睡眠をとっているかどうか、生活習慣を見直してみましょう。

こんな目標でがんばってみましょう



夜ふかしをしないで、早く寝よう

決まった時間にふとんに入り、
決まった時間におきるようにしよう

小学生は9～10時間、眠るようにしよう

食べるのは、寝る2時間前までにしよう

寝る前は、
少しぬるめのお風呂にゆっくり入ろう

寝る直前までテレビを見たり、
ゲームをしたりするのはやめよう

夜になったら、
部屋の照明は暗めにしよう

「早寝早起き」は、どうしていいの？

「早寝早起き」が、健康な生活リズムをつくります

大きくなるためには、成長ホルモンが欠かせません。このホルモンは、夜10時から午前2時が一番多いので、早く寝ることが大切なのです。また、からだの疲れをとり、脳も休ませます。

小学生は9～10時間の睡眠が必要です。人には、睡眠と覚醒を規則正しく繰り返すという体内時計があり、朝日を浴びると、正しくセットされるといわれています。早寝早起きすることが「生活習慣病」を防ぐことにもつながります。

子どもの「疲れた」は注意信号

子どもが「疲れた」とよく口にしたり、朝、きちんと起きられない場合などは、「生活の乱れ」の注意信号です。寝不足が続いたり、塾や習い事がハード過ぎたりということもあるかもしれません。

親子で話し合っ、生活を見直してみましょう。



ぐっすり眠るための工夫をしましょう

ぐっすり眠るためには、規則正しく毎日決まった時間に眠る生活リズムが大切です。天気の良い日は外で思いっきり遊んだりスポーツをしましょう。

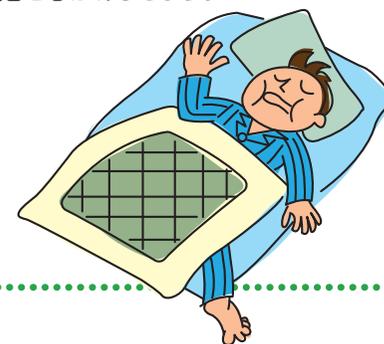
また、ややぬるめのお風呂に入るとからだがあたたまり、リラックスすることでよく眠れるようになります。脳も興奮したままではスムーズに眠りに入れないので、まくらやふとんの状態など、眠れる環境づくりにも心がけましょう。



子どもにも起こる「睡眠時無呼吸症候群」

「睡眠時無呼吸症候群」は、おとなに限らず子どもにも起こります。日中に居眠りしたり、集中力に欠けたりといった症状は、無呼吸による睡眠不足からくるもの。サインのひとつは大きいびきです。子どもの場合、原因として多いのは扁桃の肥大ですが、過度の肥満が誘因のこともあります。

睡眠時間が短いと肥満になりやすいとの調査結果もあるので、睡眠を十分にとって、健康な生活を心がけましょう。



「喫煙」の悪影響は子どもにも!

「喫煙」がもたらす健康被害は、吸っている本人だけでなく、その煙を吸った子どもにも、悪い影響を与えます。

しかも、発育途上にある子どものからだには、その悪影響がしやすいのです。子どもの健康を守るためにも、「喫煙」という悪い生活習慣をあらためるようにしましょう。

親の喫煙は子どもにとって有害無益

親の喫煙によって、必然的に受動喫煙をすることになる子どもたちは、かぜをひきやすくなり、気管支炎やぜんそく発作、中耳炎など、さまざまな病気にかかりやすくなります。

親としての自覚をもち、自分の喫煙習慣について考え直しましょう。

妊娠中の母親が喫煙した場合、その影響は胎児にも

妊婦がタバコを吸うと、その成分は胎盤を通じて胎児にも伝えられます。流産、早産、死産、低体重児、先天異常、新生児死亡のリスクが高まるということが明らかになっています。

出産後も、母乳にニコチンが含まれ、赤ちゃんが中毒症状を起こします。

また、乳幼児突然死症候群(SIDS)の原因にも、タバコは関連していると考えられています。

「喫煙はカッコ悪い」が今や世界のトレンドに

WHO(世界保健機関)は、1988(平成元)年4月7日の「世界保健デー」を第1回「世界禁煙デー」とし、2000年までに「たばこのない世界」を実現することを目標としました。

残念ながら2000年を10年以上過ぎた今も、「たばこのない世界」は現実のものとなっていませんが、世界の流れは明らかに「禁煙」へと向かっています。

今や「喫煙はカッコ悪い」が世界のトレンドになっています。

自らの、そして家族の健康を守るために、今こそ「禁煙」にトライしましょう。



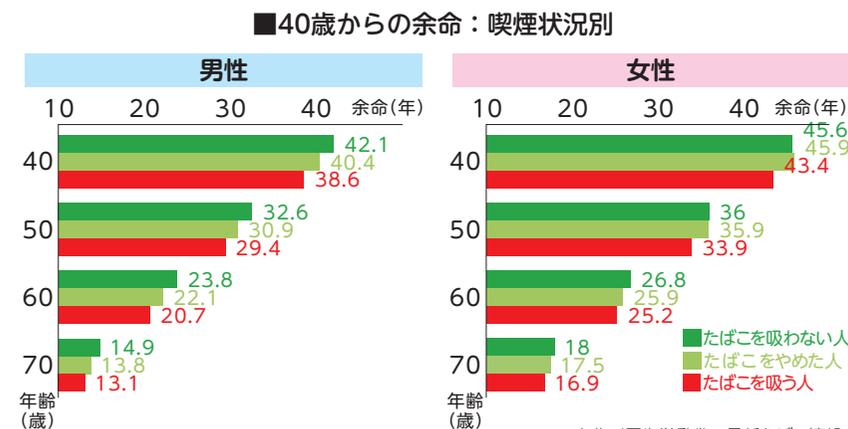
受動喫煙[※]による健康被害

※「受動喫煙」とは、他人が吸った「たばこ」の煙を吸わされることです。

大人	<ul style="list-style-type: none"> •脳卒中 •肺がん •呼吸器疾患・既往症の悪化 •喘息の誘発と悪化 •動脈の損傷、脆弱化、血栓 •心筋梗塞、狭心症 •低出生体重児または妊娠期間に比して小さい胎児 •早産 	子ども	<ul style="list-style-type: none"> •中耳炎(慢性中耳炎) •呼吸器感染症(気管支炎、肺炎) •喘息の誘発と悪化 •慢性の呼吸器症状(喘息、咳、息切れ) •肺機能の低下 •ヘモグロビン、冠動脈への悪影響 •乳幼児突然死症候群
----	--	-----	--

タバコを吸う人と吸わない人の「余命の長さ」

厚生労働省研究班の研究(1980年から約20年、約2000人を対象)によると、40歳時点の喫煙者の平均余命は、非喫煙者より男性で3.5年、女性で2.2年、それぞれ短いことが明らかになりました。



がん死亡リスクへの喫煙の影響

喫煙によってがんになる、またはがんで死亡する危険性がどれくらい上昇するかを、タバコを吸わない人を1として、タバコを吸う人のリスクが何倍になるかを表しています。

性別	部位	相対リスク	部位	相対リスク
	男性	喉頭	5.5倍	肺
	尿路(膀胱・腎盂・尿管)	5.4倍	子宮頸部	2.3倍
	肺	4.8倍	口唇・口腔・咽頭	2.0倍
	食道	3.4倍	食道	1.9倍
	口唇・口腔・咽頭	2.7倍	尿路(膀胱・腎盂・尿管)	1.9倍
	肝・肝内胆管	1.8倍	脾臓	1.8倍
	脾臓	1.6倍	肝・肝内胆管	1.7倍
	腎盂を除く腎臓	1.6倍	胃	1.2倍

出典/国立がんセンター がん情報サービス「喫煙とがん」

