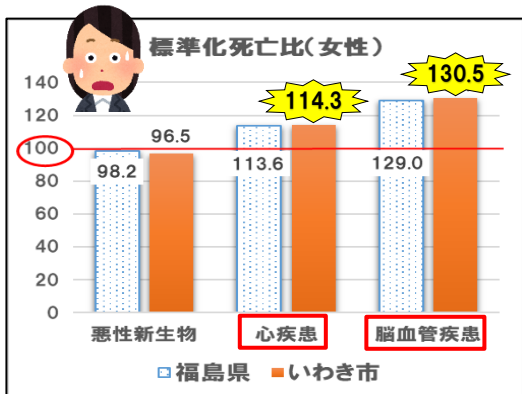
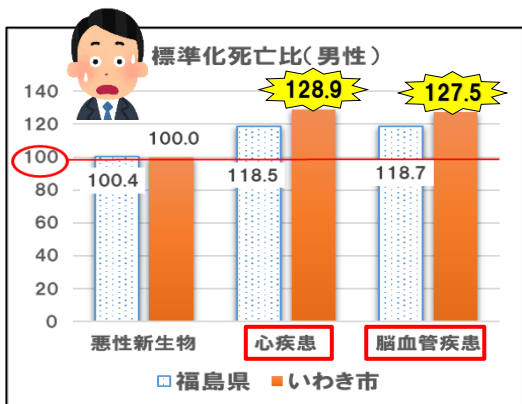


## 今回のテーマ： 大人の生活習慣 = 子どもの生活習慣

メタボリックシンドロームや生活習慣病またはその予備軍と診断された人が県内でも多くなっています。また、要介護（要支援）を必要とする人は県内でいわき市が最も多く、健康課題を抱える人が増えています。生涯、健康でいきいきとした生活を送るためには、子どものときからの望ましい生活習慣の積み重ねが大切です。

### いわき市民の健康状態の傾向 (平成25～29年人口動態保健所・市町村別統計より)

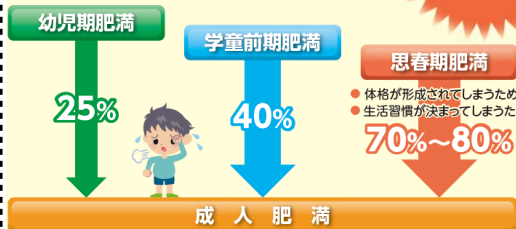
いわき市では心疾患や脳血管疾患など生活習慣病が原因の病気で亡くなる方の割合が全国平均よりも1.2～1.3倍高くなっています。



※標準化死亡比は全国平均を100としています。

### 「肥満」は生活習慣病の発症リスクを高めます！

生活習慣病予防のためには、早期からの肥満予防・解消が大切です。



偏った食生活や運動不足を続けると…



【学校における肥満対応ガイドラインより】

家族みんなで！

## 生活習慣病リスクをチェックしよう！



### ■ 食事 チェックが5つ ≧ 要注意！

- ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食をする
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- 濃い味付けが好みである
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海草類の摂取量が少ない

食生活は家族からの影響が大きく、一緒に生活している子どもが大人と同じリスクを持っている可能性があります。食事の内容や食事をとる時間などについて振り返ってみてください。

### ■ 運動 チェックが3つ ≧ 要注意！

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7,000歩未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行っているスポーツはない

ふくしまっ子児童期運動指針によると、子どもたちの健全な発育発達のためには毎日60分以上体を動かすことが推奨されています。「体を動かす」とは運動やスポーツをすることだけでなく、掃除や買い物などの日常の活動も含まれています。家族で体を動かす時間を作ってみませんか？

【一般社団法人 日本生活習慣病予防協会ホームページより一部抜粋】

食事・運動ともに要注意になった場合、生活習慣病のリスクが高く、すでに予備軍になっている可能性があります。裏面の生活習慣病予防のための食事・運動のポイントを普段の生活に取り入れてみてください。