

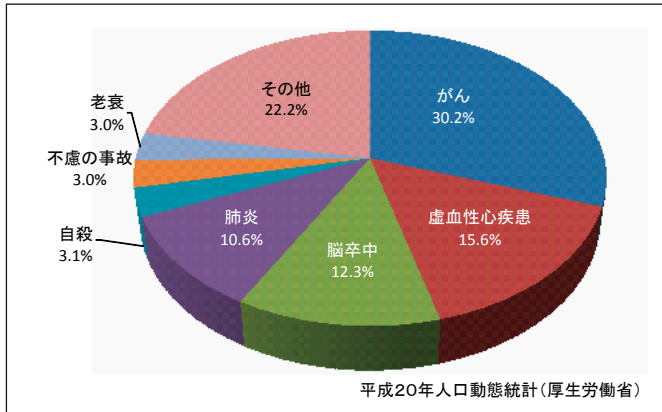
中学生版

～知ることが健康づくりの第一歩～

きみの健康が青森の未来です!

青森県の様子

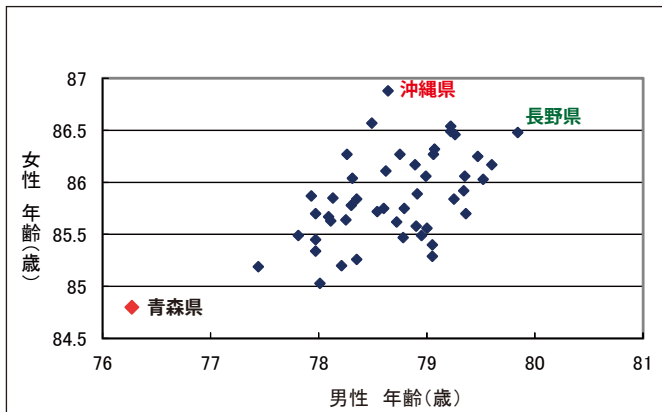
平成20年 青森県の死因別死亡者の割合



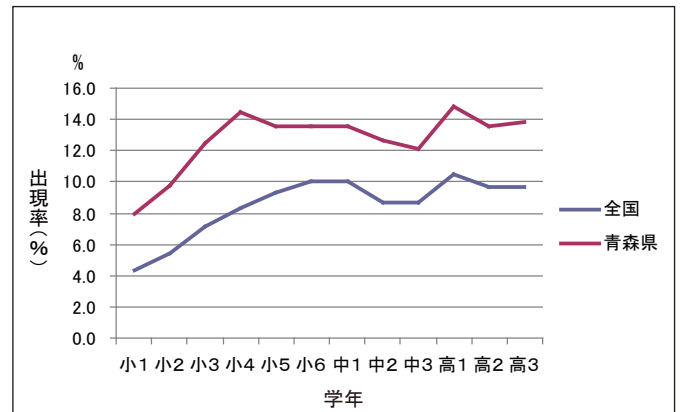
平成17年 青森県の生活習慣病による死亡率の都道府県ランキング

	全国順位	
	男性	女性
がん	1位	9位
虚血性心疾患	1位	8位
脳卒中	1位	2位
肺炎	1位	7位
腎不全	11位	5位
糖尿病	7位	11位

平成17年 都道府県別平均寿命の分布



平成22年 肥満傾向児の出現率



保護者の皆様・先生方へ

生涯にわたって幸せに暮らすことは、全ての人々に共通する願いであり、そのために健康は欠かせない、大切なものです。

現在、青森県の子どもの肥満傾向児の出現率は全国でも上位にあり、このままの状況が続いた場合、将来的に生活習慣病の発症が高まることが危惧されています。

子どもの肥満は自分でコントロールできない遺伝・環境や、コントロールできる食生活・運動等の様々な要因が複雑に絡み合って起こります。

その解決のためには、医学等の専門的な知識をもとに児童生徒の健康観を養い、生涯にわたって生き生きと生活するための基盤を作ることが大切になります。

各家庭・学校におかれましては、このリーフレットを御活用いただき、児童生徒の健康に対する意識を高め、生涯にわたって生き生きと生活するための一助としていただければ幸いです。



自分にとって、最も病気にかかりにくい体重とは？

BMI (Body Mass Index) を計算してみよう！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例) 身長 160 cm, 50 kgの場合

$$\text{BMI} = 50 \div 1.6 \div 1.6 \div 19.5$$

あなたのBMIは？

BMI	=	kg	÷	m	÷	m
-----	---	----	---	---	---	---

BMI	18 以下	やせ
BMI	18 ~ 25 未満	標準
BMI	25 以上	肥満



あomorい けん
青森 健
14才

BMIは最も病気にかかりにくい体重を調査し、その値を理想体重としているのが特徴なんだよ。理想体重は身長(m) × 身長(m) × 22で表されます。君の理想体重は何kgかな？

青森県学校保健会HPでも自分の肥満度をチェックできるよ。アクセスしてみて！
<http://www.aomorihokenkai.jp/kenko/index.html>



標準ならばもう安心？ 油断大敵！家族に肥満ややせの人はいないかな？



あomorい こうこ
青森 康子
14才

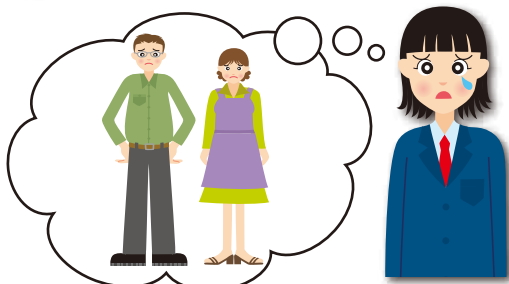
私のBMIは標準だったし、今は健康だからもうバッチリじゃない？

いや、そうとも限らないよ。肥満の原因の7割は生活習慣の問題なんだって。だから、親が太っていると、親の生活習慣をそのまま子どもが受け継いで、肥満に近付いていく可能性もあるってことなんだよ！

統計によると、残念ながら青森県は健康を害する生活習慣を持つ人がすごく多いんだ。

- ・ 大人の肥満率 (男20位, 女2位) ・ 大人の喫煙率 (男1位, 女2位)
- ・ 大人の多量飲酒率 (男1位, 女8位) ・ 1日の歩数 (男38位, 女45位)
- ・ 小・中学生の肥満率 (中学生は男女とも1位)
- ・ 中学生の日曜日の運動時間 (男47位(全国最下位), 女46位)

これじゃ、大人の悪い生活習慣がそのまま子どもに引き継がれていく可能性は大かもしれないね。



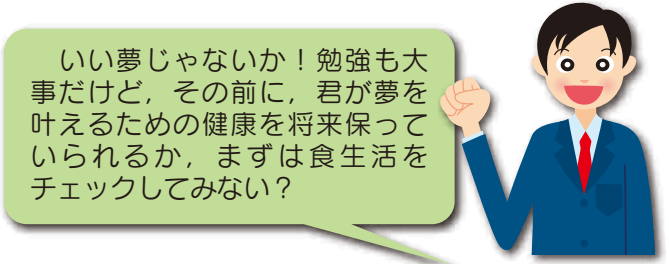
えーっ！？そうなの？
うちのお母さんとお父さんもどちらかという太っているかも。
家族のBMIも計算してみなきゃ。

それにお父さんはお酒もタバコも吸うのよ。どうしよう。
私もこのままだと生活習慣病になるのかしら？
でも、生活習慣ってどうやって変えることができるの???

将来、自分の夢を叶えるためにはまず食生活から



私は将来、看護師さんになりたいんだ。
そのためにも、しっかり勉強しないとね！



いい夢じゃないか！勉強も大事だけど、その前に、君が夢を叶えるための健康を将来保っていただけるか、まずは食生活をチェックしてみない？



これでパッチリ！食生活！



- 1 朝食は必ず食べよう。**
朝食は1日のエネルギー源だよ。
- 2 水やお茶を飲もう。**
青森の水はおいしいよ！
- 3 糖分や油分は控えめに。**
おやつはカロリー表示をよく見て！
- 4 毎食、野菜の献立を取り入れよう。**
青森っ子は野菜不足と言われているんだよ！
- 5 過度のダイエットは禁物！**
中学生はまだ成長中。内臓などまだまだ未発達です。

青森県産の新鮮な野菜を食べよう



青森県の中学生は運動しない!?! ~将来の健康の危機!?!~



みなさん、こんにちは！
僕はアップリート！みんなの将来がピンチだと聞いて助けに来たよ。ずっと健康であるためには今の生活習慣がカギを握るんだ。特に今の時期はたくさん体を動かすことが大切なんだけど…右の結果をみて!!

都道府県別中学生における 日曜日の運動習慣ランキング

順位	男	女
1位	宮崎 82.3%	岐阜 61.8%
2位	長崎 80.7%	長崎 61.1%
3位	愛媛 80.4%	宮崎 60.6%
...
46位	福井 54.6%	青森 34.2%
47位	青森 53.4%	福井 30.6%

平成21年文部科学省
「全国体力・運動能力、運動習慣調査」

みんなはどう思ったかな？全国で一番低いなんて、僕はすごくショックだ。このままだと未来の青森県を担うみんなの健康が心配だよ。次のチェックで今一度自分の運動習慣を見直してみよう！



やってみよう! ~運動不足診断~

あてはまるところをチェックしよう

- 一日平均 30 分以上の運動をしていない。
- 通学は送り迎えた。
- あまり歩かない。
- 休日は外出よりごろ寝。
- 階段や坂道で息切れをする。
- 家ではゲーム・パソコン・携帯に夢中。
- 「あれとって」「これとって」の生活をしている。

みんな、どうだった？
一つでもあてはまるものがあつたかな？運動すると心身の発達に効果があるし、心もすっきりするよ。今から運動する習慣を身に付けて、みんな健康で豊かな人生を送ろう！



運動する習慣を身につけよう!

- 例えば・・・
- 進んで歩くようにする。
 - 毎日ストレッチをする。
 - 得意な運動、続けられる運動を見付ける。
 - 友達と元気に体を動かす。

自分ができることを考えよう!

.....

.....

.....

.....

.....



大切な未来のために、できることから始めよう!

