

出前トーク通信 vol.2

出前トーク通信 vol.2 は、人気テーマのひとつである No.1-7「生活習慣病について知ろう」(がん・生活習慣病対策課)の様子をご紹介します。

この出前トークでは、かかるとこわい生活習慣病に「かからない」「かかった時の対処」方法についてご説明します。また、疾病別や、「健康」という大きいくりでのお話など、皆様のご要望に応じることできます。

ご紹介する回は、学校の先生が対象でしたので、主に子どもの生活習慣病についてのお話でした。

「**子どもの生活習慣病?**」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、大人だけでなく子どもでも生活習慣病になるんです！

特に青森県は全国に比べ肥満児が多く、問題になっています。

そこで大事なのが食生活の見直しです。

- ・ 普段の食事に野菜や海草などの副菜を1品加える
- ・ カップ麺を控える、汁は飲まない
- ・ スナック菓子や加工食品を控える など小さな取組の積み重ねが大事とのこと。

子どものうちから生活習慣に気を付けることが大切なんですね。実際に小学校が主体となり生活習慣改善の早期取組をした結果、健診結果がD判定からA判定に1年で改善された児童もいるそうです。まさに**今を変えれば未来は変わる!**ですね。

参加者からは、「様々なデータがあり参考になった」「ぜひ保護者に伝えたい」などの声が寄せられ、とても好評でした♪

