

子どもも健康づくりが 青森県の未来を変える！

子どものころの生活習慣は、生涯を左右するほど重要なもの。未来を創る子どもたちが健やかに成長するために必要なことを、青森県立保健大学の大西基喜特任教授にお伺いしました。



【インタビュー】
青森県立保健大学 ヘルスリテラシー推進特命部長
特任教授 **大西 基喜**さん

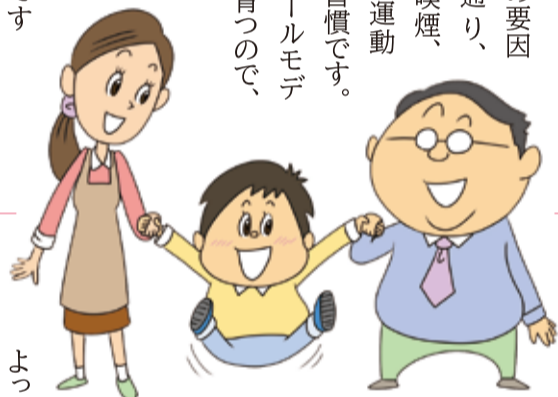
青森は子どもを育む 最高のフィールド！

豊かな海や山など、大自然に囲まれた青森県は、子どもたちが伸び伸びと育つフィールドとして最適な条件を備えています。また、青森県民は自然のリズムと共に暮らす習慣が根付いており、日本の早寝・早起き県です。『ピカイチデータ』数字で読む青森県2014。睡眠と規則正しい暮らしは、子どもの健康な体をつくり、記憶力や学習能力を高めると言われています。そのためか、青森県の子どもたちは、身長・体重とも全国平均を上回り、平成26年度、全国

学力・学習状況調査^①では、小、中学校とも実施された国語、算数、数学の教科において全国の平均正答率を上回るなど大変優秀です。青森県は、子どもたちが育つためにふさわしい環境ですが、残念ながら、がんや脳卒中などの生活習慣病で亡くなる成人の割合は全国トップクラス。親の生活習慣は子どもたちの生活習慣にも大きな影響を与えるため、親の生活が未来の子どものための健康を左右すると言っても過言ではありません。子どもたちの未来のために、健康に対する正しい知識を身に付けて生活習慣を見直してみませんか。

「健やか力」で 明るく健康な未来！

生 生活習慣病の要因は、文字通り、食生活の乱れや喫煙、多量飲酒、肥満、運動不足などの生活習慣です。子どもは親をロールモデル（手本）として育つので、親の生活習慣は、そのまま子どもへ受け継がれていくケースが多いのです。ですから、親も子どもと一緒に健康



活習慣病の要因は、文字通り、食生活の乱れや喫煙、多量飲酒、肥満、運動不足などの生活習慣です。子どもは親をロールモデル（手本）として育つので、親の生活習慣は、そのまま子どもへ受け継がれていくケースが多いのです。ですから、親も子どもと一緒に健康

に対する正しい知識を身に付けることがとても重要です。

今と将来をむしろ たばこの害

平 成23年度に「公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査」を実施したところ、両親、特に母親がたばこを吸う家庭の子どもの喫煙率が高いことが明らかになりました。理由はいくつかわかられませんが、家庭で手軽にたばこを入手しやすいこと、日常的に家族がたばこを吸っている光景を目にしたり、煙になじんでいることから、たばこへの抵抗感が少ないのではないかと考えられます。たばこにはさまざまな害がありますが、本人がたばこを吸わなくても、受動喫煙によって、がんや循環器疾患を発症するケースも少なくあ



りません。副流煙には、喫煙者が吸いこむ主流煙よりもはるかに濃度の高い有害物質が含まれているというをよく理解し、子どもたちを受動喫煙の害から守ることは大人の責任です。子どもたちの歯を診る歯科医や歯科衛生士によると、喫煙者の家庭では受動喫煙によって子どもの歯肉が黒ずんでいることが多いとのこと。また、よく、換気扇の下などでたばこを吸っている方もいますが、壁などにたばこの煙の成分が付着し、そこから発がん物質などの有害物質が長期間揮発することが知られています。これも子どもたちにとっては有害なので、きちんと理解しておく必要があります。

健康に配慮した 環境づくりを！

次 に、飲酒についてですが、日本は未成年の飲酒に対して寛容なところがあり、「少しぐらいならいいだろう」という風潮が



体格・学力面ともに優秀な青森県の子どもたち

自然豊かな青森県で育つ子どもたちは、非常に体格も良く、小学6年生、中学3年生では、平均身長、平均体重とも全国1位です。また、平成26年度の「全国学力・学習状況調査」(全国学力テスト)の結果、青森県は、小、中学校とも実施された、国語、算数、

数学の教科において全国の平均正答率を上回りました。特に、活用力を問う小学校の国語Bの平均正答率が全国平均を大幅に上回り、全国4位。国語A、算数Aも4位でした。しっかりと睡眠をとることが、記憶や学習に影響を与えているのかもしれない。

平均身長全国1位	平均体重全国1位	学力テスト・公立小学校 2014年 都道府県順位 秋田、福井、石川に続き 正答率 全国で第4位！	国語A(15問中) 11.5問	算数A(17問中) 13.8問
中学3年生 男子 166.6cm(全国平均:165.0cm)	中学3年生 男子 56.4kg(全国平均:54.0kg)		国語B(10問中) 6問	算数B(13問中) 7.9問
小学6年生 女子 148.9cm(全国平均:146.8cm)	小学6年生 女子 41.0kg(全国平均:39.0kg)		合計(全55問中) 正答率71.3%	

(ピカイチデータ 数字で読む青森県2014より)

(文部科学省・全国学力・学習状況調査より)