



幼児期からの肥満予防対策がカギ

青森県は、全国と比較しても肥満傾向にある児童の割合が高く、幼児期からの肥満予防対策が課題となっています。そこで、県は就学前児童の約6割が利用している保育所を対象に、「保育所発!子ども元気スリムプラン事業」を実施しました。県内の全保育所を対象に、生活習慣などを調査・分析し現状を把握。さらに、県内30カ所の保育所をモデルに、歩数計を活用しながら運動に対する意識を高めたり、そしゃくセンサーを取り入れて、よくかんで食べる習慣を身に付けるなどの「肥満予防保育プログラム」にも取り組んでいます。

保育所を拠点に子どもたちの健康づくり



【インタビュー】
野木和保育園 副園長
佐藤 洋子さん



「保育所発!子ども元気スリムプラン事業」のモデル保育所として、野木和保育園では、さまざまな取組を行っています。歩数計を使ったプログラムでは、運動するたびに数値が増える楽しさから運動量がアップ。体を動かすことでストレス解消にもなり、子どもたち同士の間でも少なくなりました。そしゃくセンサーの導入により、よくかんで味わいながら食べる習慣が身に付き、ご家庭でも「お父さん、もつとかまなきやダメだ」と意識が芽生え、保護者や保育士の意識も変わってきたと実感しています。今後も、行政・専門家・保護者・地域と連携しながら、子どもたちの健康づくりを応援していきたいと思っています。



子どもの将来に与える影響と青森県の現状

- 肥満は万病のもと。(糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしやすく、命に関わる重大な病気につながりやすい。)
- 大腸がんや前立腺がん、乳がん、子宮がんなど多くのがんのリスクを高める。
- 突然死につながる「睡眠時無呼吸症候群」にも大きな影響がある。

青森県の現状

肥満傾向にある子どもの割合
◎小学5年生→男子14.8% / 女子10.9%
(平成26年度児童生徒の健康・体力より)

肥満傾向児の出現率地区別比較 [男女計]

(単位:%) ※ピンクの網掛けは県平均を上回った年齢層

学年	全国	全県	東青	西北	中南	上北	下北	三八
小1	4.3	7.2	6.1	7.7	6.4	7.8	10.4	7.7
小2	5.4	9.3	7.7	11.3	9.2	10.8	12.6	8.2
小3	6.9	11.7	10.5	13.4	10.5	11.8	16.4	11.7
小4	8.1	13.5	12.4	15.5	11.8	14.7	15.7	13.8
小5	9.1	12.9	11.9	12.2	11.4	14.7	19.9	12.4
小6	9.4	13.8	13.9	16.7	11.8	14.4	16.2	13.1
中1	9.4	13.9	12.4	16.6	13.1	13.8	18.9	13.5
中2	8.4	11.8	11.7	12.3	9.4	11.8	16.8	12.6
中3	7.9	11.7	10.6	13.7	10.4	12.2	17.6	11.1
高1	9.9	14.5	14.2	14.3	13.9	15.5	17.7	13.9
高2	8.8	12.4	11.2	12.4	11.5	13.6	15.3	13.0
高3	9.5	13.2	11.0	14.3	12.2	15.2	19.5	13.2

(平成26年度児童生徒の健康・体力より)

青森の子どもの肥満は全国トップクラス!
青森県の肥満傾向児の出現率を見ると、小学1年生から高校3年生まですべての学年で全国平均を上回っており、肥満傾向の高さは全国トップクラスです。地区別では、特に下北地区、上北地区、西北地区に肥満傾向児の出現率が高くなっています。肥満は、「短命県」の原因の一つにもなっており、子どものころからの予防・改善対策が大変重要です。また、同時に、子どもの生活習慣に大きく影響する大人の食生活、運動習慣などの改善も必要だといえます。まずは、今日できることから始めてみませんか?

8月の「子どもの健やか力が、未来を変える!」
関連番組 放送予定

放送局	番組名/放送時間	放送日/放送内容
青森放送	大好き、青森県。 17:00~17:15	8月16日(日) 県民だよりあおもり8月号連動企画を15分番組で特集
青森テレビ	みんなの県庁! 18:55~19:00	8月1日(土) 申吾が行く 健やか力はお口から
	さくっと県庁 「わっち!!」(16:48~ ~18:59)内で放送	8月6日(木) 県民だよりあおもり8月号を生出演でPR
青森朝日放送	メッセージ 3回シリーズでお届け 9:30~9:35	8月15日(土) 青森のおいしい健康応援店
		8月22日(土) 保育所発!子ども元気スリムプラン
		8月29日(土) 健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート宣言

青森のおいしい健康応援店募集中!!



①エネルギー控えめ ②塩分控えめ ③野菜たっぷりの中で、該当するメニューを提供する飲食店、総菜店などに「青森のおいしい健康応援店」として認定マークを交付しています。お客様の健康づくりのためにご協力をお願いします。

認定基準 [抜粋]

- ①エネルギー控えめ
 - ・お客様の要望に応じて主食の量を調整できる。
 - ・エネルギー控えめのマヨネーズやドレッシングを選択できる。
- ②塩分控えめ
 - ・お客様の要望に応じて薄味の調理ができる。
 - ・汁物の塩分濃度が0.8%以下である。
- ③野菜たっぷり
 - ・1食で120g以上の野菜を使用している。
 - ・単品メニューで80g以上の野菜を使用している。



お近くの保健所へお気軽にお問い合わせください。
※青森市保健所は「健康づくり応援店」として独自に募集しています。