

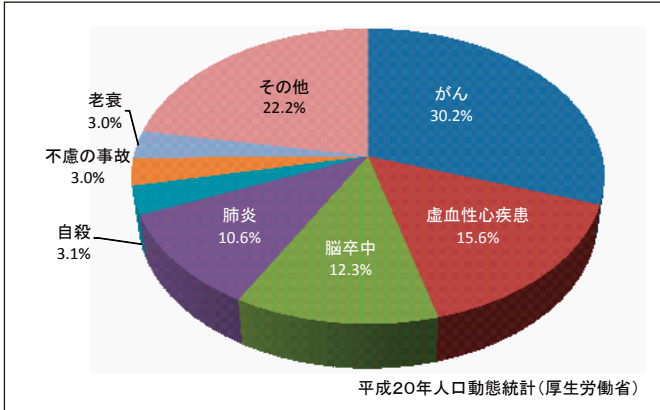
高校生版

～生活習慣改善の第一歩～

きみの健康が青森の未来です!

青森県の様子

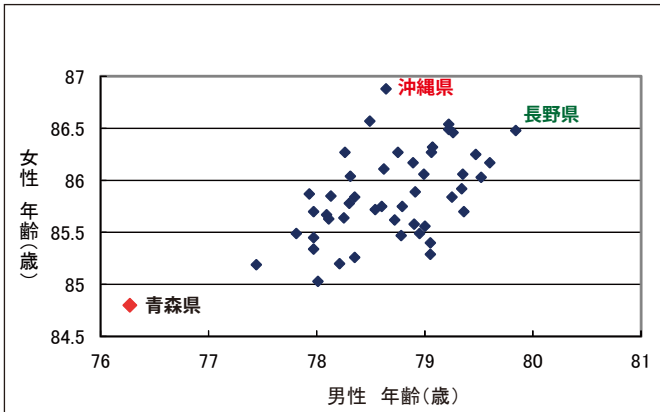
平成20年 青森県の死因別死亡者の割合



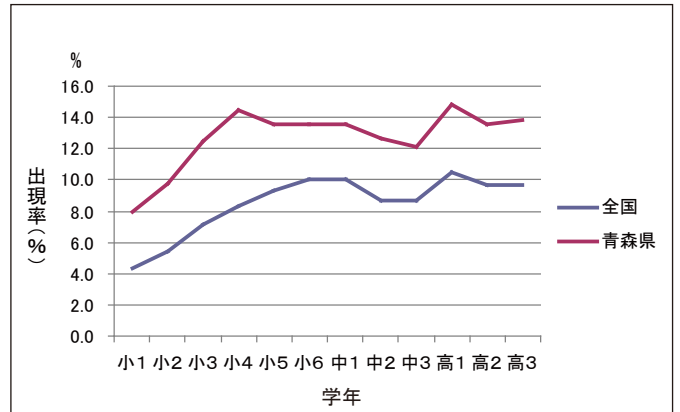
平成17年 青森県の生活習慣病による死亡率の都道府県ランキング

	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



あおもり けん
青森 健
17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？



あおもり こうこ
青森 康子
17才

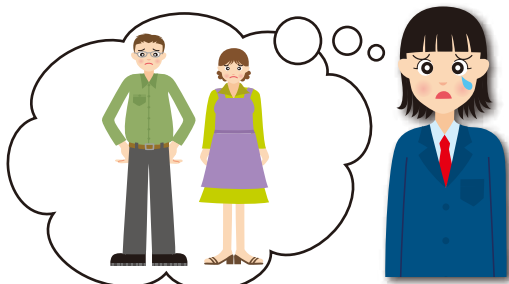
私のBMIは標準だったし、今は健康だからもうバッチリじゃない？

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)
- ・高校生の肥満傾向児出現率(全国における順位)
高1男子1位, 高2男子1位, 高3男子8位
高1女子8位, 高2女子3位, 高3女子6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きいかもしれないね。



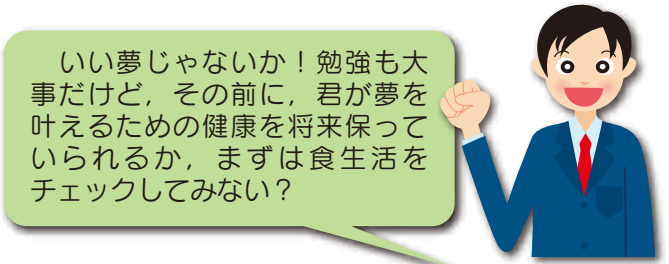
えーっ！？そうなの？
うちのお母さんとお父さんもどちらかという太っているかも。家族のBMIも計算してみなきゃ。

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，薬剤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！
高校生はまだ成長中。内臓などまだまだ未発達です。

青森県の新鮮な野菜を食べよう



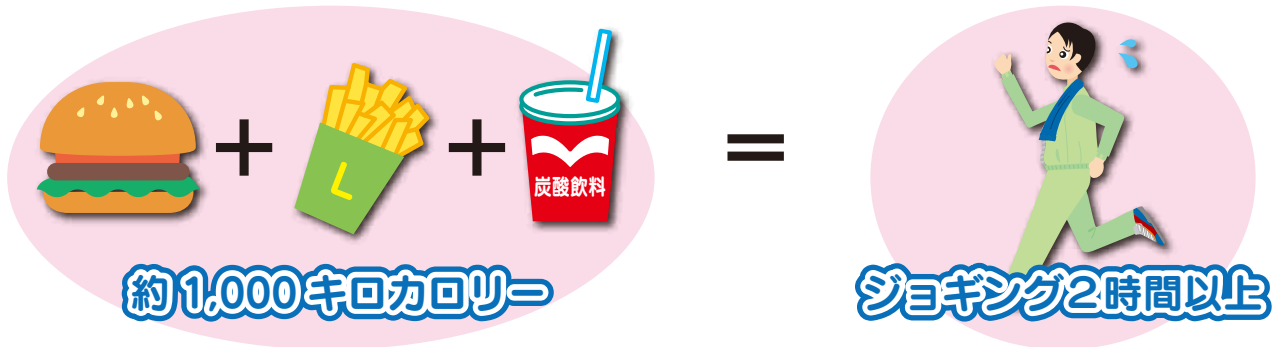
どれくらいの運動が必要なの？

みなさんの大好きな「ハンバーガー」、「ポテト」、「ドーナツ」、「たこ焼き」、「スイーツ」等々を食べれば、それを消費するために、どのくらいの運動が必要になるか？を見てみよう！！



主な食品のカロリー（100gあたり）			
チョコレート	557	クロワッサン	448
ポテトチップス	554	カップ焼きそば	436
ごはん(精白米)	168	クリームパン	305
肉まん	251	あんまん	281
ドーナツ	375	カップ麺(ラーメン)	448

(例) 約 1,000 キロカロリーを消費するための運動は？



他にも 1,000 キロカロリーを消費する動きとして、

- ・サイクリング（時速 10km）を3時間。
- ・水泳（クロール）を40分。
- ・ウォーキングを5時間。
- ・ラジオ体操を4時間。

等々、あくまでも上記で示したものは目安です。

体重が重い人ほど、同じ運動でも消費カロリーは高くなるよ。



コラッスム

このように、平均寿命が全国一短い青森県ですが、市町村別に見ると、男性では、1位は大阪市西成区で、2位が青森県板柳町、3位が青森県鰺ヶ沢町となっており、上位十傑に7市町村がランクインしています。女性のワースト1位は、東京都奥多摩町で、2位が青森県大鰐町、3位が東京都日の出町となっており、上位十傑には、2位の大鰐町のみがランクインしております。単純に平均寿命からの順位ということで、死因等はわかりませんが、あまりうれしい情報ではありません。

皆さんには、今回のリーフレットから、青森県の「健康」に関しての現状を知ってもらい、現在の生活習慣を見直すきっかけとなってもらえればと思います。近い将来、皆さんも子を持つ親となるわけですが、子どもにもしっかりとした生活習慣を送らせることができるように、今から「食・運動」に対し、意識した生活を送ってください。

肥満大敵・運動万歳

