

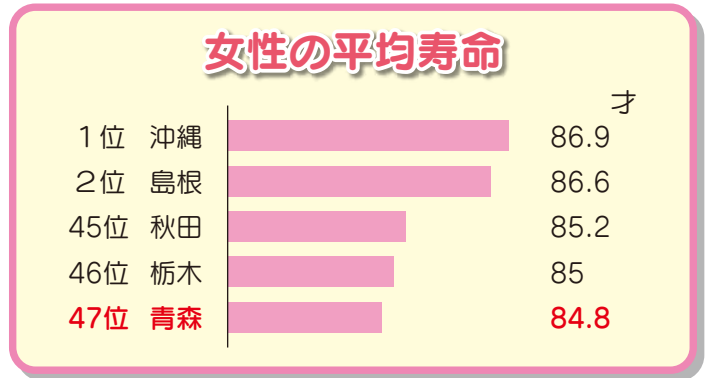
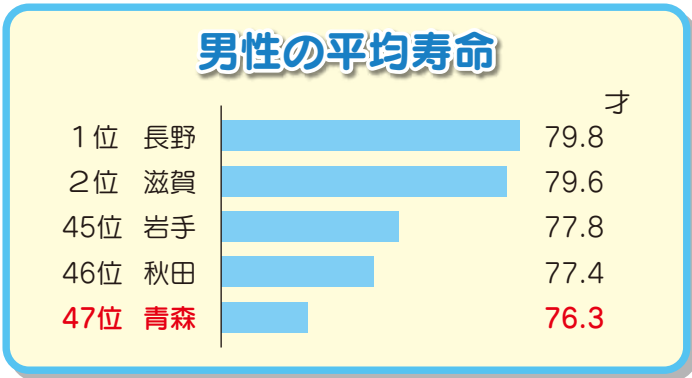
# めざせ！すこやか 青森っ子

けんこう かんが たい  
— 健康 考え隊より —

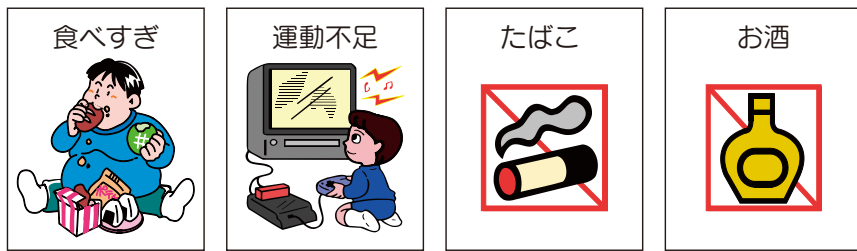


青森県のゆるキャラク  
ターが、何しゆるい見  
つけられるかな？

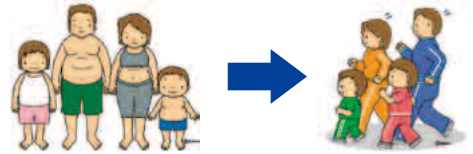
## ①知ってる？青森県が、全国ワースト1だって！



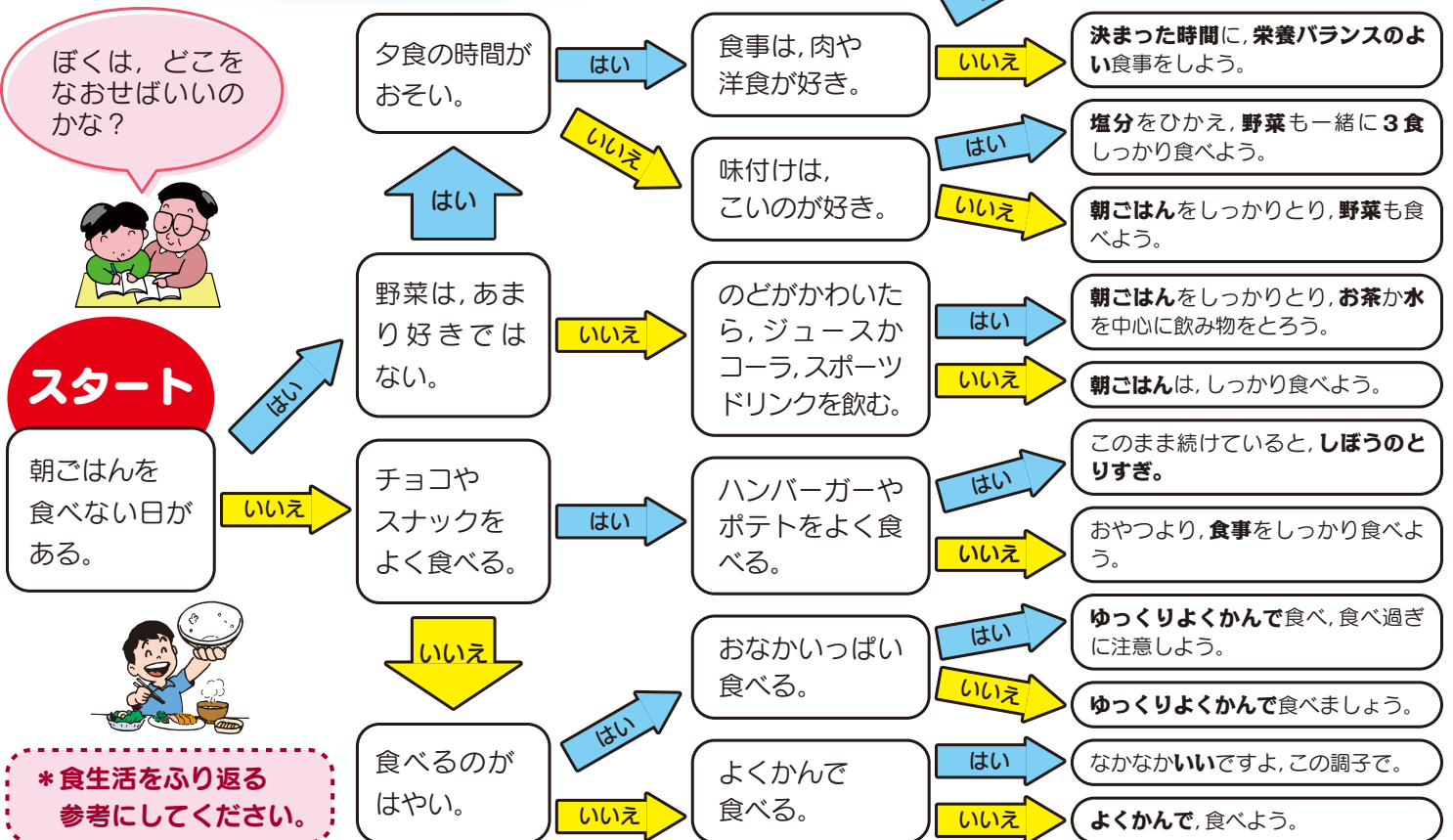
### ★げんいんは？



悪い生活習慣は、  
家族でひきつがれている  
ことが多いよ。  
家族みんなでリセット！



## ②生活チェック！

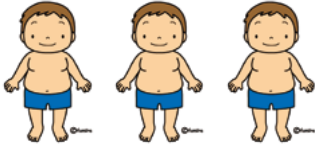


# ③知ってる？青森県の子どもの肥満は、<sup>ひま</sup>全国No.1だって！

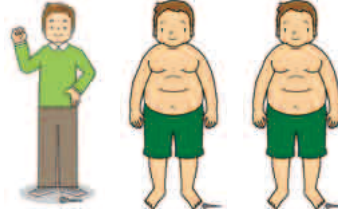
Q 肥満は、なぜいけないの？



A 子どもの肥満は、3人のうち2人は大人になっても肥満でいることが多いよ。



大人になると



肥満だと、大人になると、  
せいかつしゅうかんびょう  
生活習慣病という病気に  
なりやすいよ。



だから、青森県の方は、  
平均寿命が短いね。

今のうちから、肥満に  
ならない生活をすれば  
いいのよ！おうちの人と  
いっしょにチェックしてみて！



\* 青森県しげんけんの人の死んだ原因

- 1位 がん
- 2位 心臓病
- 3位 脳卒中

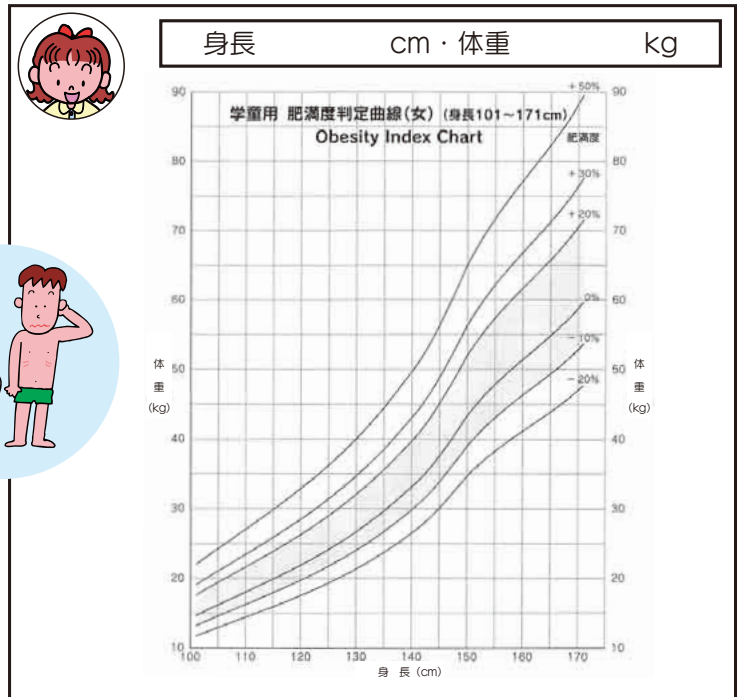
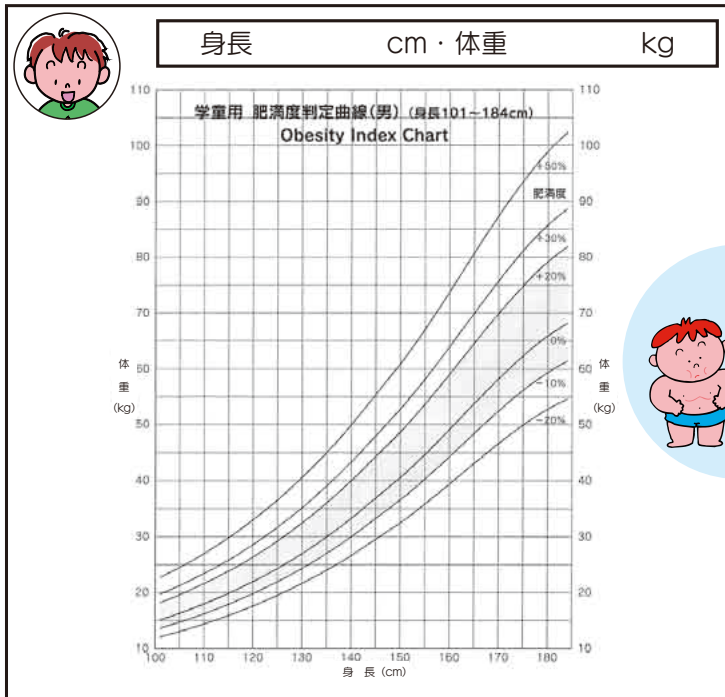
\* 3つとも、生活習慣病

平成 21 年青森県保健統計年報より



# ④自分の体チェック！

★おうちの人と  
いっしょに、書こう！



やせすぎ -20%以下	やせている -19%~-9%	ふつう -10%~19%	かるい肥満 20%~29%	肥満 30%~49%	かなり肥満 50%以上

アップリート君

# ⑤すこやか青森っ子になるために、できることから始めよう！

子どもの生活は、  
大人が**手本**に！

\*おうちの人といっしょに  
書いてみよう。  
できていることには→○  
がんばりたいところ→▽



子どもの**食事**は、  
なかみ  
**中身**が**大事**！

## ( )① テレビ・テレビゲームは、 1日2時間まで。



＜青森県の問題点は？＞

◆ふだんの日10人のうち4人が、  
テレビを見るか、テレビゲームを  
して、運動不足。



外遊び・  
おかし遊びをしよう！

## ( )① 野菜を食べる



＜青森県の問題点は？＞

◆野菜・たんぱく質不足  
◆塩と動物性しぼうのとりすぎ



油大さじ1つ半

この4つが全部同じエネルギー量だよ。  
油を多くとる → 体にたまる

## ( )② 9時までに寝て、 7時前に起きる。



＜青森県の問題点は？＞

◆おそ寝おそ起きの子どもがふえた。  
◆寝る前におやつを食べる。  
◆朝ごはんを食べない。



早寝早起き  
寝る前は食べない。



## ( )② 水かお茶をのむ



＜青森県の問題点は？＞

◆炭酸飲料/ジュース/  
スポーツドリンクが多い  
→砂糖のとりすぎ



アメリカ ABA (飲料協会)  
では、子どもの肥満を防ぐ  
ために、公立小中学校  
で、炭酸飲料などの  
飲み物を売るのをや  
めたところもある。



1日にとって  
いい砂糖の量

グラム  
**20g**

(角さとうで  
4~5コ)

## ( )③ 朝ごはんを、 きちんと食べる。



＜青森県の問題点は？＞

◆朝ごはんを食べない大人の10人のうち3人は、  
子どもころから食べていない。そして、  
昼ごはんと夜ごはんを、たくさん食べる。



かしパンだけではなく、野菜もね。

## ( )④ おうちの人と、よく話す。



＜青森県の問題点は？＞

◆自分に自信が持てない。



自分が思っていることや  
なやみを話すのは、  
とてもいいことだよ！

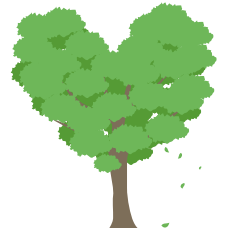
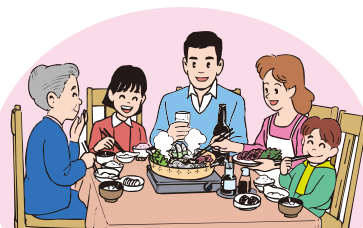


## ( )③ 食事は、できるだけ 家族と食べる。



＜青森県の問題点は？＞

◆高校生の5人に2人は、夕食を  
1人で食べる人が多いんだって。



《食事を家族と楽しく食べると……》

- ① 体だけでなく、心の栄養になる。
- ② マナーが身に付く。
- ③ 食文化を学べる。



# ⑥すこやか青森っ子になるために、1日1時間は、体を動かそう！



青森の子は、学校がある日より、休みの日のほうが、動いていないよ。

このころ身に付いたリズム感やバランス能力が、この後、一生の運動能力にすごく影響するから、とても大切なさ。

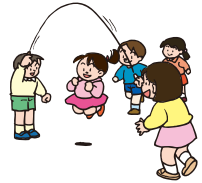


★★★ 自分はどうかな？家族といっしょに、確かめてみよう。 ★★★

① 学校へは、歩いて通っている。



② 外で遊ぶ。

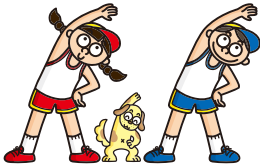


③ お手伝いで運動



1時間は  
**60**分

分 +  分 +  分 =  分



難しいよ！チャレンジしてみて

八戸大学運動プログラム

## マリオネットⅠ

手は「上・下・下」  
足は「グー・グー・パー」  
の3拍子で行う。

\* 5回続けて、1セット。  
☆マリオネットⅠができたならⅡへ→Ⅲへ→Ⅳへ進む



## マリオネットⅡ

手は「上・下・下」  
足は「グー・パー」



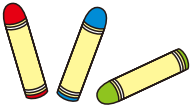
## マリオネットⅢ

手は「上・下」  
足は「グー・グー・パー」



## マリオネットⅣ

手は「前・前  
横・横  
上・上」  
足は「グー・パー」



☆チャレンジしたら赤，うまくできたら青を下の😊にぬろう！

月日									
名前	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

小学校 年 組 名前