

健康寿命を延ばす

〓次世代の健康と子どもたちが健やかな社会生活を営むために〓

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

健康寿命をご存じですか？

健康寿命とは、介護などを必要とせず、元気に自立した生活を送ることができる期間のことです。日本は世界でも有数の長寿国ですが、平均寿命と健康寿命には10年前後の差があります。

平均寿命と健康寿命の差を少しでも縮めるために重要なことは、健康の土台となる「食」「運動」「睡眠」について、子どもの時から正しい知識を養い、生活に定着させることです。子どもの身につけた健康的な生活習慣は成人になってからも継続し、健康な心身の維持、健康寿命の延伸へとつながっていきます。

健やかな成長のために

子どもが健やかに成長するためには「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養・睡眠」が大切です。特に就学前から学齢期にか

けては、生活習慣を確立する重要な時期と言われており、大人になってからの健康維持・増進にも密接に関わってきます。

●きちんとした食事

育ち盛りの子どもにとって、栄養の偏り、朝食の欠食、間食の増加などは、肥満や骨密度の低下、生活リズムの乱れなどにつながりやすくなります。また、大人になってからもその食事習慣が改善されにくく、健康を損なうリスクが高くなります。

子どもを対象に行った朝食の調査では、9割以上もの子どもたちが毎日朝食を食べているという結果になりました。一方で食事のバランスに焦点を当ててみると主食、主菜、副菜をきちんと食べている割合はおよそ2割しかないことがわかりました（児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書より）。育ち盛りの子どもの体は、しっかり食べることに加え、バランスの良い食事についても考えることが大切です。

●しっかり運動

子どもの時の運動との関わりは大人になってからの運動習慣に影響する可能性があります。激しいスポーツではなく、日々の遊びの中でも運動能力は養われていくため、家の中だけでなく、外での遊びを習慣づけることが大切です。

日々の運動によって筋肉や体幹がしっかりすると、姿勢が良くなり、呼吸が深くできることによって脳への酸素の供給が行き渡りやすくなるため、自律神経のバランスが整い、集中力の向上にもつながります。

●ぐっすり睡眠

睡眠は1日の疲労回復はもちろん、脳をリセットする大切な時間です。特に睡眠中に分泌される成長ホルモンは発育に重要な役割を持ちます。「寝る子は育つ」と言われるように、ぐっすり眠ることは子どもにとって非常に重要な健康習慣のひとつです。

スムーズに眠りに入るために、「夕食は早めに済ませる」「ディスプレイ視聴は寝る1時間前までにやめる」「入眠儀式となる読書やストレッチをする」などの習慣をつくりましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ
子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！

ミニマネー講座

～子育てにかかるお金の知識を知ろう～

- 日時／1月26日(水) 13:30～14:30
- 場所／子育て支援センター
- 講師／近畿財務局 職員
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 申込／1月11日(火) 8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日(1月7日・14日・21日・28日) ※予約制。詳細は予定表でご確認ください。 10:00～11:00 14:00～15:00
にこにこひろば (1歳半～)	1月26日(水) 10:00～11:00(予約制) ※場所は金屋文化保健センター。詳細は予定表でご確認ください。

※実施状況や毎月の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474 (ファクス兼用)