

「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」

もう30分早く寝ると、生活が変わります

生活習慣改善のいちばんのポイントは就寝時間。

夜更かしせず、もう30分早く寝るようにするだけで、翌朝からの生活リズムは見違えるようによくなります。そして、朝食をとる時間的余裕、精神的余裕が生まれます。

朝食をとる習慣がある人は、午前中の仕事や家事、勉強の効率が高められるということが「科学的に実証」されています。

千葉県が小学5年生を対象に実施した実態調査※でも、「早寝」「早起き」「朝ごはん」が実践できている子は、できていない子と比較して、肥満が少なく、精神的にも安定していて、学校に行くのが楽しいと感じている子が多いこと、自分に自信を持っている子が多いことがわかりました。（調査結果の一部を以下でご紹介しています。）

もちろん、「早寝早起き朝ごはん」の効果は子どもだけに限りません。

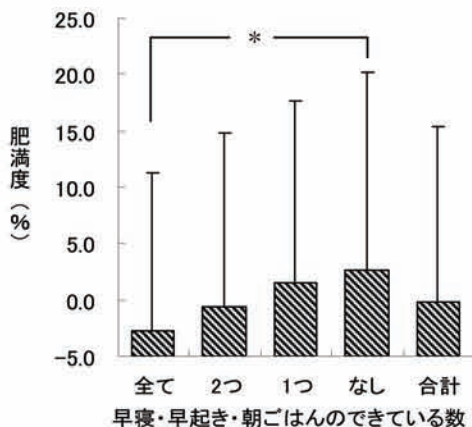
もう30分早く寝る。出発点はここです！



「早寝早起き朝ごはん」を実践している子は…

肥満の子が少ない！

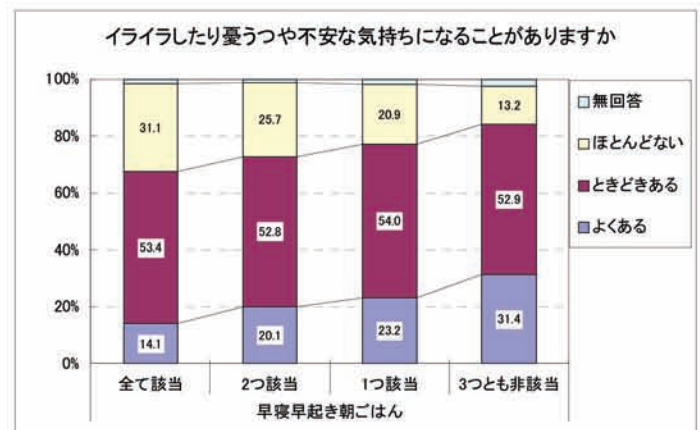
「早寝早起き朝ごはん」が3つともできている子は、3つともできていない子と比較して、肥満度が低いという結果がでました。



注) 本調査における定義：「早寝」午後10時以前に寝ること。「早起き」午前6時半以前に起きること。「朝ごはん」朝食を毎日食べること。

心も体も元気な日が多い！

「早寝早起き朝ごはん」が3つともできている子は、できていない子と比較して、体調が悪いと感じることが少なく、イライラしたり憂うつや不安な気持ちになることが少ないという結果がでました。



子どもたちの運動不足、気になりませんか？

千葉県が小学5年生を対象に実施した実態調査※の結果、保護者が子どもと一緒にスポーツや野外活動をよく実施しているほど、子どもは運動好きな割合が高く、1週間のうちに体育以外の運動を実施している頻度も高いということがわかりました。

お父さん、お母さん、子どもたちにはカラダを動かす楽しさも教えてあげたいですね。

※平成20・22年度学童期からの生活習慣病予防事業「子どもと保護者等の健康実態調査」結果



チーハくん

大人も子どもも！ 家族みんなで、しっかり運動、早寝早起き朝ごはん！

「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」

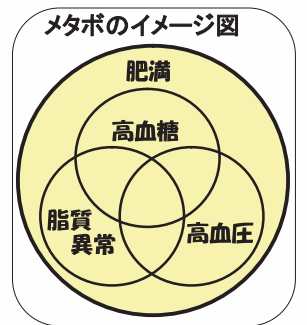
メタボ予防も生活リズムの改善から

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、肥満（内臓脂肪の蓄積）に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常を複数合わせ持った状態のことです。自覚症状がないので生活習慣を改善せずに放置しがちで、動脈硬化を進行させてしまう為、心臓病や脳卒中、その他重症な合併症（糖尿病の場合は人工透析や失明）などの重大な病気を引き起こす原因となります。

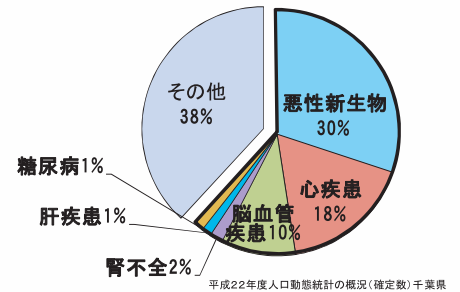
40歳以上75歳未満の方を対象に、国民健康保険や健康保険組合等の医療保険者が、メタボリックシンドロームに着目した健診（特定健康診査）を実施し、メタボリックシンドローム該当者、あるいはその予備群とされた方に対して、生活習慣病発生のリスクに応じた保健指導（特定保健指導）を実施しています。該当した方は放置せずに生活習慣を改善しましょう。

また、受診をすすめられたら医療機関にかかり、医療中断をせず治療を継続しましょう。

まだまだ、メタボには遠い方も夜型生活や朝食の欠食は、肥満につながります。肥満を防ぐためには、カラダを動かす習慣も欠かせません。



千葉県における死因別死亡割合(平成22年度)
生活習慣病 ... 6割



57歳で心筋梗塞になった男性の健診でのリスク出現状況

年齢	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳	
検査結果				BMI25以上(肥満)																		
治療																						陳旧性心筋梗塞治療

生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会
尼崎市野口緑氏提出資料より一部改変

肥満以外のリスクがない状態
リスクが始めた状態
リスクが重なり始めた状態

「カラダを動かす習慣」を身につけるには...



あと10分歩きましょう

歩くことが健康によいと知っていても、いったいどれくらい歩けばいいのでしょうか？生活習慣病の予防には、男性で9,000歩、女性で8,000歩が目安といわれており、平均的な歩数から考えると足りないのはあと1,000歩。時間にして10分程度です。

「ながらエクササイズ」ははじめませんか？

スポーツだけが運動ではありません。カラダを動かすことを意識すると、毎日の生活にも健康になるチャンスはたくさんあります。



買い物しながら
ウォーキング



床掃除しながら
二の腕シェイプアップ



抱っこしながら
スクワット



通勤しながら
昇降運動



デスクワークしながら
ストレッチ

厚生労働省

特定健診、年に1回必ず受診!! (特定健診は、40歳～74歳までの方が対象です。)
生活習慣病は自覚症状なく進みます。毎年特定健診を受け健康状態をチェックしましょう。