

～子どもたちが引き込まれる、生活習慣の轍(わだち)～

Health is not built in a day

今、私たち沖縄の大人が直面している生活習慣病リスクを子どもたちに引き継がないようにする。これが大人である私たちの責任です。

そのために必要なのがいわゆる「早寝 早起き 朝ごはん」。つまり基本的な生活習慣の確立です。

このための取り組みは、家庭だけでなく学校現場でも行われおり、今後も家庭・学校の相互で取り組むことが重要です。

子どもたちに豊かな食体験を～高校生の食育～

平成23年度に、市内にある高校のうち県立沖縄工業高校、同泊高校、同真和志高校の三校において、食育についての特別講座を開催しました。当日は、市の魚でもあるマグロや沖縄の野菜ハンダマを使った調理実習なども行われ、生徒たちは自身の健康、家族の健康について考えながら、食の大切さについて学びました。

この講座であらためて気づかされたのは、高校生の食の実態と、地元の食材についての認識の低さです。那覇では昔から栽培されていた野菜の一つである「ハンダマ」を、食べたことのある生徒はほとんどいなかったり、「この一週間、朝食を抜かずにきちんと食べている」と回答した生徒でも、その内容を聞いてみると、実はファーストフードの利用が多いことなどがわかりました。さらに、那覇が国内でも有数のマグロの産地であり、東京の築地にも出荷されていることには一様に驚きの声があがりました。

子どもたちの食生活には、私たち大人の影響が色濃く反映されています。地元の誇るべき産物についても伝えていくと同時に、健康で豊かな食体験を提供していく必要があるでしょう。



▲目の前で40kgのメバチマグロが調理されました。

社会に出る前に知っておきたい ～高校生への生活習慣病予防講演会～

高校を卒業すると、子どもたちの生活環境は大きく変わります。進学だけでなく就職による周囲の環境の変化にともない、食生活や生活リズムにも変化が出てきます。また、部活動が終了したり成長期が落ち着くことで、からだのエネルギーの消費量が減ったりもします。このようなことから、高校卒業後から肥満の予備群となる子どもたちも少なくありません。

このような高校生に向けた健康教育の機会として、小禄高校と沖縄工業高校で、生活習慣病についての講演会を開催しました。

「沖縄県民は健康」というイメージは、高校生も同じように持っていました。現場で実際に診療にあたる医師によって語られる「肥満率日本一」などの事実には、生徒たちもとても驚いていました。

若い頃に得た知識は、必ず何らかの形で将来の役に立ちます。子どもたちが社会に出る前に、「健康の知識」という生きるための知恵を、家庭や教育現場からも贈ってあげたいものです。

～生徒の感想から～

○部活を引退してから部活していた時と同じくらい食べたら、すぐ太ってしまうと聞いて気をつけようと思いました。またタバコとかアルコールとか、糖尿病とか、予防のためにも大人になったら1年に1回は健診を受けないといけないなって思いました。(高2女子)

私たちがつくった生活習慣の「轍(わだち)」

私たちの足もとには、マイカーを多用し、夜型社会を受け入れ、外食に依存してきたことでつくられた「生活習慣のわだち」ができあがっています。そして振り返ると、このわだちに、子どもたちも足を取られそうになっているのです。

全国最悪水準となった沖縄の生活習慣病の状況を私たちの代で断ち切れるかどうか。いまの生活習慣というわだちを見直さなければ、私たちの生活習慣病のリスクは、残念ながら子どもたちにも引き継がれてしまうでしょう。といっても、マイカーや外食の利用を見直すことは簡単ではありません。私たち大人に突きつけられた自覚と責任の大きさをおもって、息が詰まる思いがするほどです。しかし、それを行わなければ、子どもたちに「健康リスク」という遺産を手渡すことになるのです。

若い頃に乱れた生活習慣を続けると、それが健康へのリスクとなって生活習慣病になる可能性があること。このことをしっかりと伝え、私たちの二の舞とならないよう、子どもたちを守らなければなりません。

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

～生徒の感想から～

○沖縄は肥満率が高く、糖尿病で死亡する確率が一番高いと聞いてビックリしました。私もそうならないように、これからバランス良い食事ができるように気をつけたいです。(高1女子)

○今日初めてはんだまを食べました。自分たちの郷土料理をもっと知り、作れるようになりたいと思いました。(高1男子)

健康教育講座を実施する学校を募集します

平成24年度も、高校生や専門学校を対象とした健康教育を実施します。希望する学校は、健康推進課までお気軽にご相談ください。

世代を問わず全国で8万人が学ぶ

放送大学 放送大学大学院

平成24年度 10月入学生募集中

募集期間:

平成24年6月15日(金)～8月31日(金)

- 学力試験はなく書類審査のみで入学できます。
- 学士号取得までの4年間の学費は704,000円。最長10年間在学可能です。
- 資格取得に利用できます。
- 一流の講師陣から学べます。(各分野トップクラスの講師陣約1,000人)

0120-864-600

放送大学 検索 www.ouj.ac.jp



検索サイトは

放送大学は、放送大学学園(文部科学省・総務省所管)によって設置された正規の大学です。



夢中になれることを見つけた。家に帰って、テレビをつけて、テキスト、ノート、シャーペン。知らない事を知った時、目の前が広がった気がした。それが楽しくて、嬉しくて、いつの間にか、時間が過ぎていた。一科目から授業が学べるから、自分のペースで進められる。次は、どんな事を勉強しようかな。

沖縄学習センター

(琉球大学構内:地域国際学習センター棟4・5階)

TEL:098-895-5952 〒903-0129 西原町字千原1番地 個別相談随時受付中/10:00~17:00(月曜・祝日休館) ★資料請求や出願は、インターネットでもできます!

飲酒運転は犯罪です。飲んだら乗るな! 乗るなら飲むな! を徹底しましょう。