

気にしていますか?子どもの生活習慣

Health is not built in a day

「いちばんの栄養は家族です」少し前に放送された公共広告の一節です。沖縄県では、一人で食事をする子どもの割合が全国に比べて高いと言われています。原因として考えられている共稼ぎなどの社会背景は簡単には変えられません。今後も子どもたちだけで食事をとることが続くかもしれません。

しかし、食事の内容はどうでしょうか。弁当の買い置きが多かったり、お金だけ渡すというようでは、情操教育や栄養の面が心配になります。健やかな成長にとって大切な時期だからこそ、栄養のバランスに配慮した食事が強く望まれます。しかし、現実はどうでしょうか。

数字が示す子どもの驚きの姿

平成22年度の学校保健統計調査によると、沖縄県の中学生の高度肥満傾向児の割合は全学年にわたって全国上位10位以内、中学3年生男子の肥満傾向児の割合は全国第4位となっています。

子どもたちの肥満傾向は、これまで本県に特徴的だったわけではありませんが、最近はずこし変わってきているのかもしれない。

また、虫歯のある子ども数が多いことも気になります。中央保健所が作成した資料によると、子どもの虫歯の本数は年々減ってきているものの、虫歯のある子どもの割合は沖縄県が最も高く、12歳児の74.2%が虫歯を持っています。

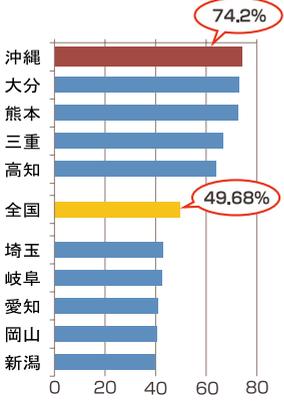
都道府県別 肥満傾向児の割合

中学生男子の肥満傾向児の割合

第1位	徳島	13.85
第2位	宮城	12.45
第3位	青森	12.29
第4位	沖縄	11.89
第5位	北海道	11.71
第6位	宮崎	11.26
第7位	山形	11.23
第8位	茨城	11.16
第9位	大分	11.06
第10位	群馬	10.87
第45位	兵庫	6.37
第46位	島根	5.73
第47位	熊本	5.22

グラフ1 平成22年度学校保健統計調査

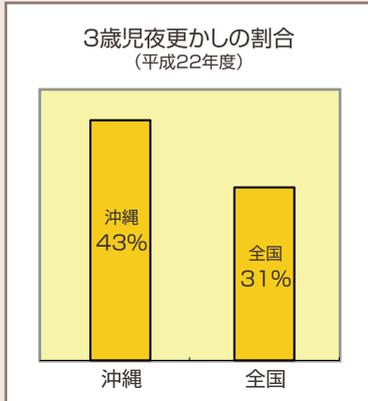
平成21年度 都道府県別 12歳児のむし歯有病者率



でも、夜更かしの子が多いことがわかります。母親の労働時間が長くなるほど子どもの就寝時間が遅くなる傾向があるとされます。共働きが多いとされる沖縄には当てはまるのかもしれませんが。

全国一多いファーストフードや居酒屋などの外食への依存が高いと言われている沖縄では、日頃から親も子も、これらの外食店を利用する頻度が高くなりがちです。外食やジュースといった高カロリー食への依存が子どものうちから身に付くと、運動量や基礎代謝量が落ちる大人になったときに、その習慣が健康を脅かすリスクとして現れてきます。

私たちの身体には、日の出とともに目覚め、日暮れとともに休む自然のリズムが息づいています。身体の成長に大事なホルモンの分泌もそのリズムと大いに関係があります。心身の成長期にある子どもたちには特に気をつけてあげたいことですが、大人の生活につきあわせたり、夜更かしをしたいという子どもの要求に安易に応えてはいないでしょうか。親の仕事の状況やさまざまな事情で、どうしてもないときもあると思いますが、つい、親の都合に合わせてしまっていないか時々振り返り、こどもの成長を見守りたいものです。



みだれつつある子どもの生活習慣

子どもの肥満や虫歯が気になるのは、そこに子どもの生活習慣が垣間見えるためです。その生活習慣がみだれつつあることが十分に見とれます。しかも、子どもの生活には、多くの場合、大人の生活習慣が反映していることが多いものです。

冷蔵庫にいつもコーラやジュースなど清涼飲料水が入っている家庭も少なくないと思いますが、最近、大きな紙パック入りのジュースを手に入れている子どもをよく見かけるとい声もあります。ジュースは嗜好品であって、水がわりに飲むことはおすすめできません。しかし、ジュースは、水のかわりに飲むものという意識が、すでに子どもたちの間にはできあがっているのかもしれない。

また、夜のコンビニやスーパー、果ては居酒屋などで、親子連れを目にすることもあります。3歳児健診の間診結果からみると、「夜10時以降就寝する」と答えた沖縄の子どもは43%。これは全国の31%に比べ

子どもにひきつぎますか?現代沖縄の生活習慣

いま、沖縄の大人が直面している全国最悪水準の生活習慣病の状況は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足といった「生活習慣」が大きな原因とされています。このままでは、いずれ子ども達も、私たち大人と同じ道をたどるのではないのでしょうか。子どもの健やかな成長を願うならば、決してそのようなことがあってはなりません。

共稼ぎや外食依存という社会環境をいいわけにして、生活習慣の問題までを子どもたちにひきついではいけません。このことは、いま生活習慣病のリスクにさらされている私たち大人が、身をもって教えられる教訓であり、責任ではないでしょうか。



1リットル入りのアップルティーのカロリー(260kcal)をシュガースティック(3g)に換算したイメージ。なんと約22本分になります。

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

0120-309-157 司法書士が無料で相談に応じます!

- 相続と遺言、贈与・・・ 相続手続全般、相続登記について/借金等も引き継がれ、死後3ヶ月以内の手続きが必要ながあります。法改正により相続税の負担が増やされそうです。
- 成年後見
- 不動産登記
- 差押・仮差押・仮処分・・・ 相手の預金、給料、売掛金、財産などを息苦押さえたいため、申立書を作ります。
- 借金に関すること
- 会社の登記や企業法務
- 日常生活の法的トラブル・・・ 商品の代金を払わない、貸したお金を返してくれない、敷金を返してもらえない、家賃を払ってくれない、給料の未払いがあるなど、ご相談ください。



よへな司法書士事務所

〒900-0032 沖縄県那覇市松山1-30-1 アーバンビル2F 営業時間:午前9時~午後6時(土日祝休み) <http://www.souzokuyuigon-okinawa.com>