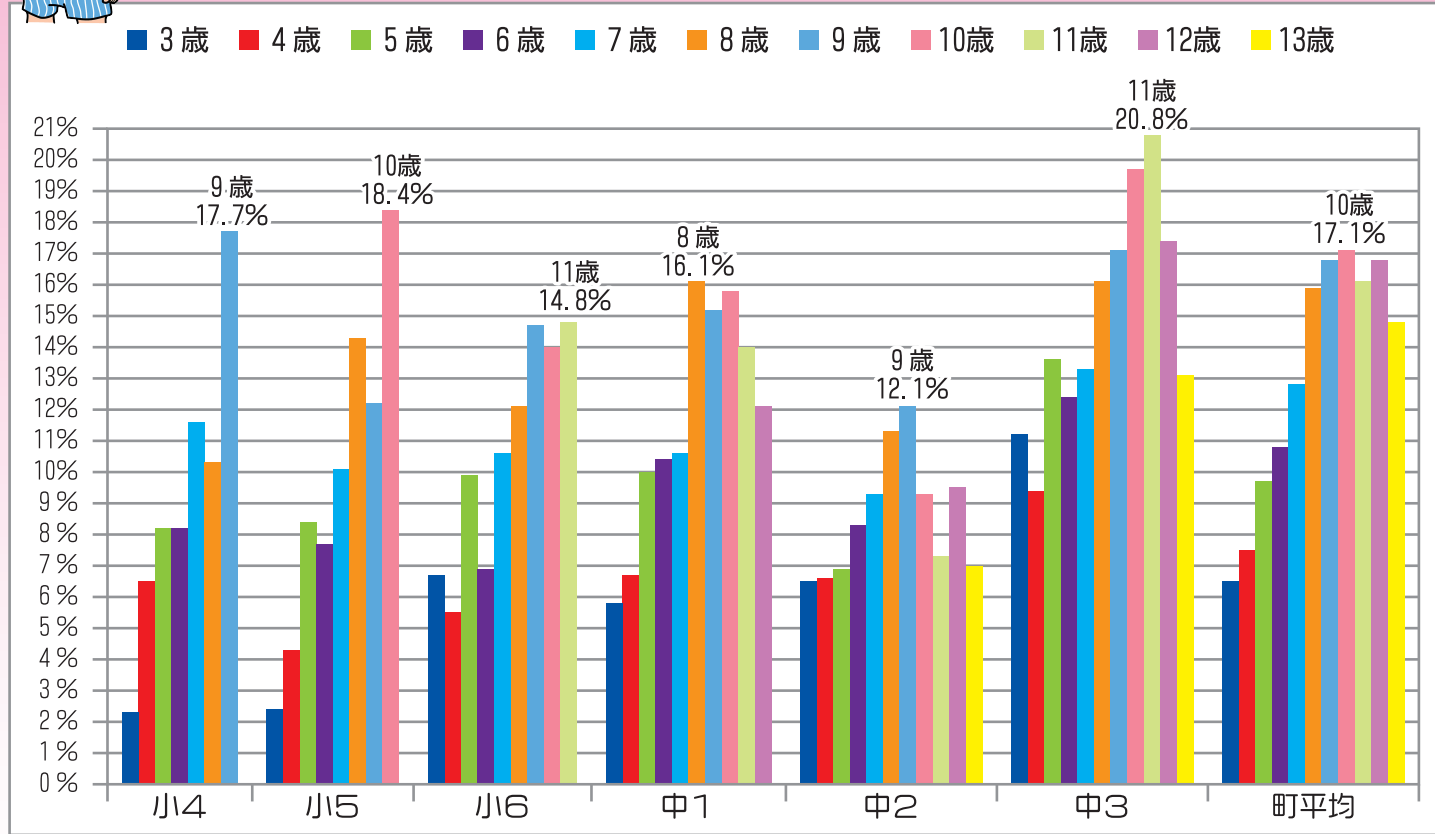




学年別肥満出現率の推移



平成29年度が小学4年生～中学3年生3歳の時からの肥満出現率をグラフ化したものです。学年によって割合の多さも一番多い時期も異なるのが分かります。

◇肥満は生活習慣病の源です。肥満の理由の一つに脂肪細胞の増加があげられます。脂肪細胞は思春期にも集中して増えます。この時期に太ってしまうと、大人になってからも脂肪を落とすことが難しく、将来生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。



「ご自身も含めて、家族の健康についてどのように思っていますか。」という質問に654件(51.0%)の回答をいただきました。その意見のほとんどが家族の健康について真剣に考え、そのためにはバランスのとれた食生活と早寝早起きの正しい生活リズムが大切だと感じていました。いくつか紹介します。

- ◆「食育」という言葉をよく聞くようになり、バランスのとれた食事を心掛けるようになった。これからも続けていきたい(年少母)。
- ◆なるべくバランスよく食卓に出したいが、残されることを考えると好きな物や作りやすいおかずになる。もう少し工夫したいが時間も気持ちも余裕がない(年中母)。
- ◆食生活は大事。子供が小さいうちに味の好みも決まると思うので気を付けたい。家族全員が健康なのが一番の幸せ(年長母)。
- ◆生活リズムが乱れると(睡眠不足・食事を抜く)集中力もなくなり、風邪をひきやすくなるので気を付けてる(小1母)。
- ◆自分が不規則な生活なので子どもに影響があるので心配ですが祖父母が協力して規則正しい生活になれるようにしてくれています。子供が仕事から帰るまで待ってたりするので少しずつ改善したい(小2母)。
- ◆笑顔を目に繋げるパワーの源だと思う(小3母)。
- ◆両親の仕事時間が合わず不規則なので子供も付き合わざるを得ず努力が必要。食事の好き嫌いも家庭では甘えがでるので、給食での栄養補給に頼ってる。部活を始めたので適度な運動で健康状態もやや改善されたと思う(小4母)。
- ◆なるべく野菜を食べるように工夫してる。間食が多いのでお菓子でなくリンゴを食べさせてる(小5母)。
- ◆食べることは健康の基本。おいしく、楽しくたべてくれればと思って作っている。最近は手伝いするようになり、作る楽しさ、おいしいと言われるうれしさなど感じる事も色々あると思う。食を通して心も体も健康に育ってほしい(小6母)。
- ◆沢山の食材を使って健康的な食生活を続けるには時間とお金が必要です。それを継続するのも大変な事です。もっと簡単に楽しく出来たらと思います。*素晴らしい食生活してる方たちだけ取り上げて「こうしたものですね」は皆の心に響きません(中1母)。
- ◆今の時期子供にとってバランスの摂れた食事は大切だが仕事の兼ね合いで理想とかけ離れているが、中食を利用して上手くやろうと思う(中2母)。
- ◆子どもが体調が悪くなると家族が暗くなるので、健康が一番。だから食生活(献立)はとても悩む(中2母)。

今後も子どもたちの健やかな成長のために、保育所・幼稚園・小中学校と町が協力しながら「子どもの頃からのより良い生活習慣を身につける」ために、続けて支援をしていきます。

鶴田町の子どものがた

●平成29年度「食生活等状況調査」より●

この調査は、平成13年度から定期的実施しており、前回調査後の意識、行動等の変化を調査するとともに、子どもを含め家族全員が健康で生活するために、子どもや保護者の状況を把握し、各機関で情報を共有し、今後の「朝ごはん運動」や食育を含めた健康づくり事業に反映させることを目的としています。

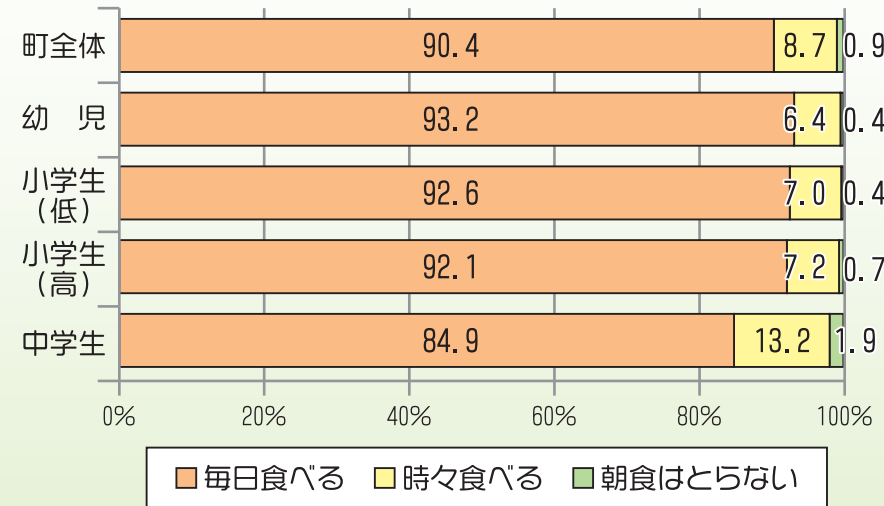
	対象者数	回答者数	回収率
幼児	257人	222人	86.4%
小学生(低)	278人	271人	97.5%
小学生(高)	303人	293人	96.7%
中学生	347人	322人	92.8%
合計	1,185人	1,108人	93.5%

鶴田町朝ごはん条例

平成13年に最初の調査が行われ、その結果「夜食を食べる子が多い」「夜寝る時刻が遅い」「朝起きる時刻が遅い」「朝ごはんが食べられない」という悪循環があることがわかりました。そこで平成16年「朝ごはん条例」が施行され、早寝早起きを含めた「朝ごはん運動」を実施してきました。その後定期的に調査を実施していますが、まだ朝ごはんを食べない子どもがおり、朝ごはん運動の継続、推進が必要となっています。



朝ごはんは毎日食べますか。



●町全体の動向

	毎日食べる	時々食べる	朝食はとらない
H13	88.7	10.1	1.2
H16	91.6	7.9	0.5
H19	93.2	6.0	0.8
H22	91.6	7.4	1.0
H25	91.4	7.9	0.6
H29	90.4	8.7	0.9

- ◇幼児は大人が食べる環境を作ってあげないと食べることができません。
- ◇体が成長している子どもにとって、身体を作る基になる食べ物を、しっかり食べることはとても重要な事です。
- ◇学年が上がったり、休みの日であったりしても、「目が覚める」「1日のエネルギーの補給」「肥満予防」などのために朝ごはんを「毎日食べる」習慣が必要です。

保護者(記入者)の朝ごはんの状況

