

もっと知りたい! 楽しく遊んで子どもの肥満を防ごう

宮崎県内の子どもたちは、男女ともすべての年齢で肥満傾向児の割合が全国平均より高い¹⁾ということをご存じですか？子どもの肥満は大人の肥満につながりやすく、将来的に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクも高まります。子どもは健康のためには頑張れません。食生活やライフスタイルが大きく変わってきている今、大人も子どもも家族みんなで「楽しくて熱中できる」運動遊びを見つけて、体を動かす習慣をつけて肥満を防ぎましょう！

1)2021年度学校保健統計調査

注意

【子どもの頃の対策が特に重要!】

子どもの頃の肥満は大人になってからの肥満につながる事がわかっています。さらに、肥満である期間が長いほど肥満による健康障害が多くなるため、早めの対策が重要です。

【肥満の判定方法】

子どもの肥満は主に肥満度というものを使って評価します。肥満度は標準体重に対して実測の体重が何%に相当するかを表すもので下記の式で算出されます。

$$\text{肥満度} = [(\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}] \times 100(\%)$$

1~5歳	
肥満	15%以上
太り気味	15%以上20%未満
やや太り過ぎ	20%以上30%未満
太り過ぎ	30%以上

6~17歳	
肥満	20%以上
軽度肥満	20%以上30%未満
中等度肥満	30%以上50%未満
高度肥満	50%以上

引用：小児肥満症診療ガイドライン2017

1 子どもの運動習慣は毎日の遊びのなかで身につけよう

① からだが育つ

・運動をすると、体力や免疫力が向上したり、体幹が鍛えられることで姿勢の改善や転びにくくなるなど、より強いからだが育ちます。

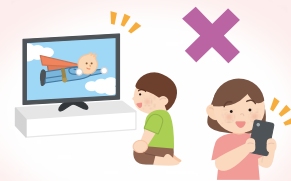
② ところが育つ

・遊びなどでからだを動かし、「できた!」という成功体験を重ねることで自分を肯定する心や好奇心、チャレンジ精神などが磨かれ、対人関係スキルも高まります。

2 日頃、からだを動かすことが少ない子どもはまずこれを!



① 毎日60分以上は息が軽く弾む程度で動こう



② 座りっぱなしの時間に注意しよう

※特にスクリーンタイムが長くなりすぎないように!

3 「楽しくからだを動かす」アイデア

- ・子どもと一緒に、徒歩や自転車でいろいろな場所を探検する
- ・なわとび、一輪車、ボールなど、からだを動かすことにつながるグッズをプレゼントする
- ・時間を決めて、体操やダンスなどの動画配信サービスを活用する
- ・積極的にお手伝いをしてもらう
(できたらシールを貼るなどシールラリーもおすすめ!)

シールラリーの台紙がない時は、好きなキャラクターのカレンダーなどにシールを貼っていくのもおすすめ!

【シールラリーの台紙】



宮崎県健康づくり推進センター
ホームページ

→小児期の栄養・食生活からダウンロードできます!

👉 休日は外に出かけてみよう!

「宮崎の運動スポット情報BOOK」 🔍



ウォーキングマップや県内の運動スポット情報が盛りだくさん!