



# 目指せ！健康あいらんど久米島



## 早寝、早起き、朝ごはんで子どもたちの健康を守ろう！



久米島町の9割を超える大人に生活習慣病を示す健診結果に何らかの異常があることを以前お伝えしましたが、子供たちの健康はどうでしょう。令和元年度の久米島町の小学校1年生から高校3年生までの子どもたちの体格を全国平均と比べると、身長は全国平均並みか、やや低めですが、体重は全体的に重いという結果でした。

身長は学年によって全国平均よりやや低く、特に小学5年生男子で-1.3cm、小学5年女子で-3.3cm、高校2年男子で-1.2cm低くなっていました。体重については、ほとんどの学年で全国平均を超えており、全体的に男子より女子の肥満が多くなっています。特に中学2年生男子は+4.1kg、中学2年女子は+4.9kg、高校2年女子は+2.1kg平均より重いと言う結果で、小中高校生の11.5~15%は肥満、高校生の15%は痩せとなっています。

血液検査を実施した小学5年生の26%、中学1年生の17%、高校1年生の11%の子どもたちにLDLコレステロール値の異常がでており、小学5年生の30%、中学1年生の35.9%はインスリン値が異常に高くなっていました。将来糖尿病になりやすい糖代謝に異常があった子どもたちは小学校5年生で45.2%、中学1年生で56.3%いるという結果でした。

### 体力・運動能力低下の原因

- ① 授業外の運動時間の減少
- ② スマートフォンなどのスクリーンを見ている時間の増加
- ③ 小学生、中学生の肥満の増加

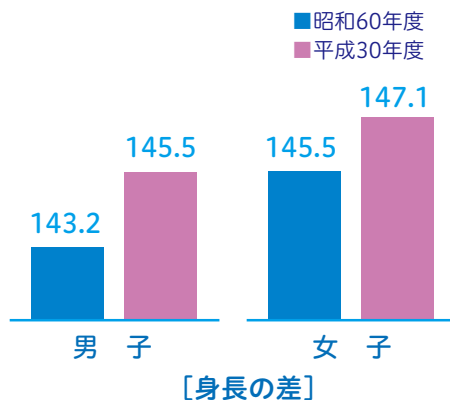


成長期の子どもたちは体をつくるたんぱく質、体の調子を整える野菜を毎食食べること、十分な睡眠や運動が大切です。カップ麺や菓子パンを食事代わりにしたり、揚げ物、お菓子を食べすぎたりしていないか、今一度ご家庭で確認してみましょう。

今の子どもは生活が豊かになり、栄養のある食べ物がたくさん食べられるようになったことなどから、親の世代より身長が高く、すらっとしたモデル体型になってきています。しかし、昔に比べて生活が便利になり、歩いたり、体を動かしたりすることが少なくなったことで筋力が減るなど、体力・身体能力の低下が深刻です。

### 今の11才と35年前の11才の体格、運動能力を見てみよう！

	男子		女子	
	親の世代	今の子どもたち	親の世代	今の子どもたち
身長(cm)	143.2	145.5(↑2.3)	145.5	147.1(↑1.6)
体重(kg)	38	36.5	37.8	38.9
50m走(秒)	8.8	8.8	9	9.1(0.1遅い)
ソフトボール投げ(m)	34	27.9(↓6.1)	20.5	16.8(↓3.7)



※親の世代は昭和60年度の11歳、今の子どもは平成30年度の11歳。(小数点第2位以下四捨五入)

文部科学省が令和元年12月23日に発表した平成30年度の「体力・運動能力テスト」の平均点は過去最低を記録しました。体力・運動能力は、スポーツをする子どもだけではなく、怪我の予防や将来の健康保持など、子供たち自身の身を守るうえでとても大切なものです。小学生の8割が「運動は好き」と答えていますが、年齢をかさねるごとに低下する傾向にあります。スポーツ庁では、上図の3つが体力・運動能力低下の原因と説明しています。

本町の子どもたちの健診結果を改善するために必要なことは栄養・運動・睡眠のバランスを整えることです。早寝、早起き、朝ごはんをしっかり生活リズムを整え、3度の食事で栄養バランスの良い食事を取り、日中はたっぷり屋外で遊んで体を動かすことが大切です。

4月から、新学期が始まりますね。次世代を担う子どもたちの健康を守ることは、社会全体の責任です。子どもたちの健康を守るために、車での送迎を辞めて、徒歩や自転車での登下校を考えてみてはいかがでしょうか。