子どもの未来のために

健康日本21

＼今から実践したい／

健康な生活習慣

健やかな社会生活を営むために～次世代の健康と子どもに良い生活習慣～

監修 山縣 然太朗
山梨大学大学院総合研究部医学域社会医学講座教授

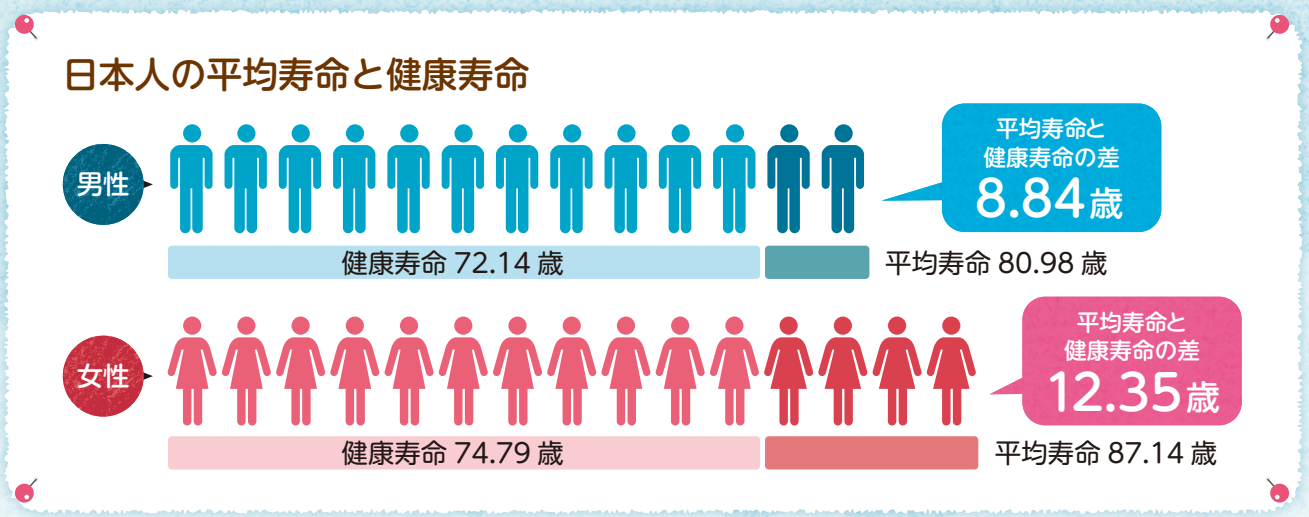


この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けて作成されたものです。

はじめに

子どもの時から正しい生活習慣を身につけることが健康寿命の延伸につながります。

皆さんは「健康寿命」をご存知ですか？健康寿命とは、介護などを必要とせず、元気に自立した生活を送ることができる期間のこと。日本は世界でも有数の長寿国ですが、平均寿命と健康寿命を見ると10年前後の差があります。平均寿命と健康寿命の差を少しでも縮めるために重要なことは、健康の土台となる「食」「運動」「睡眠」について、子どもの時から正しい知識を養い、生活に定着させることです。
この冊子では、子どもの時に身につけた生活習慣が、大人になってどのように影響するのか、子どもの時から実践したい生活習慣などについてご紹介します。



平均寿命については厚生労働省「平成 28 年簡易生命表」、健康寿命については「第 11 回健康日本 21（第二次）推進専門委員会資料」より算出

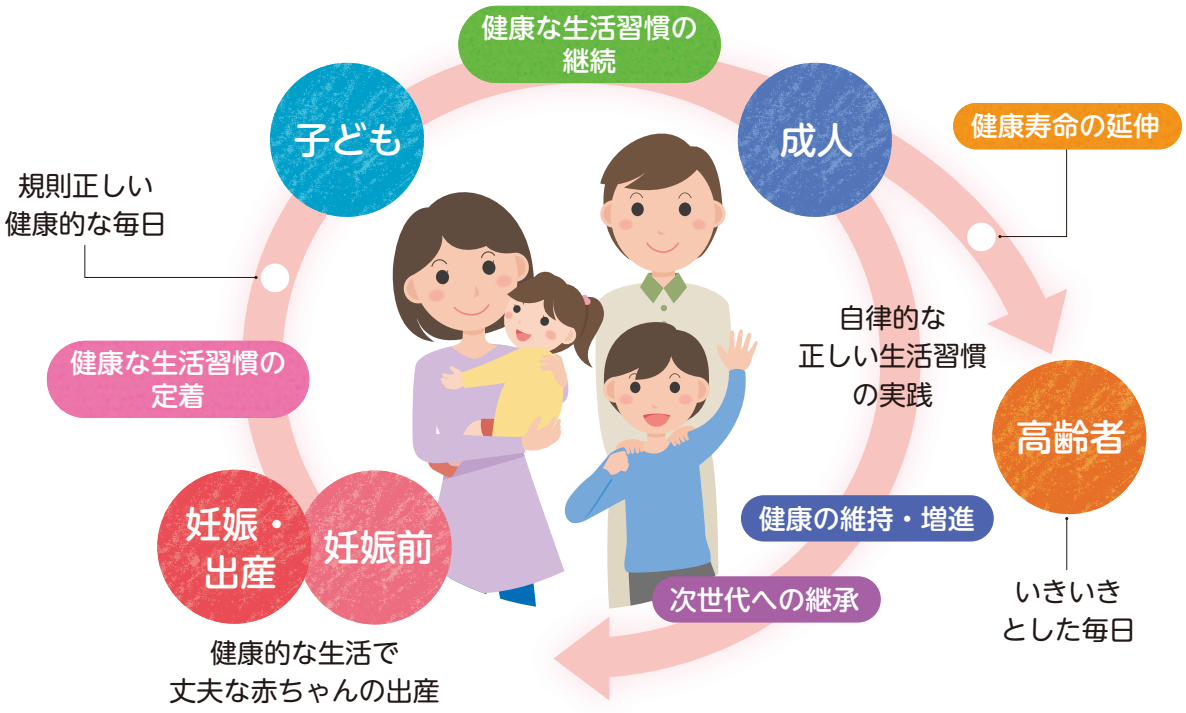
目次

はじめに……2
実践できていますか？
子どもの心と体を健やかに育む正しい生活習慣３大要素……4
●お子様とご一緒に 生活習慣セルフチェック……5
きちんと食事……6
しっかり運動……8

正しい生活習慣のサイクルは子どもへ、次世代へと受け継がれます。

子どもの時に身につけた健康的な生活習慣は、成人になってからも継続し、健康な心身の維持、健康寿命の延伸へとつながっていきます。大切なのは、大人が健康への意識を高め、子世代へ規則正しい生活習慣を定着させることです。子どもの時に身につけた生活習慣は、自分の子世代へと受け継がれ、理想的な循環を形成していきます。

次世代へつながる健康づくりの循環 ～成育サイクルイメージ～



健康日本 21（第二次）参考資料より作図

ぐっすり睡眠 ……10
子どもの心身の健康を育む理想的な 1 日 ……12
運動が苦手でも気軽にできる！
親子で朝晩実践！　子どもロコモ体操 ……14
監修者　山縣 然太朗 先生からのメッセージ ……15
お役立ち情報 ……15

実践できていますか？

子どもの心と体を健やかに育む 正しい生活習慣 3大要素

子どもが健やかに成長するためには「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養・睡眠」が大切です。特に就学前から学齢期にかけては、生活習慣を確立するのに重要な時期と言われており、大人になってからの健康維持・増進にも密接に関わってきます。

きちんと食事

健康な食生活は、
日々の活動を支え、
体の発達を健全に支える基本です。
栄養に偏りのあるメニューや、不規則な時間の食事は
生活習慣病リスクを高めます。

しっかり運動

スポーツをすることはもちろん、
スポーツが苦手な子どもでも
外遊びをして体を動かすことは大切です。
子どもの時の運動習慣は、骨や筋肉の発達を助け、
大人になってからの運動習慣にも影響します。

ぐっすり睡眠

子どもの時の睡眠は時間だけでなく、
ぐっすり眠れていることもポイントです。
基本は早く起きて、早く寝ること。
忙しい毎日を送る現代の子どもたちですが、そんな
生活の中でも良質な睡眠を確保するよう意識しましょう。



お子様とご一緒に
生活習慣セルフチェック

２つ以上チェックが入った項目は要注意！
今の生活習慣を見直して
ひとつひとつ改善していきましょう！

- [ ] ３食食べないことが多い
- [ ] 好き嫌いが多い
- [ ] 食事に家族全員揃うことが少ない
- [ ] 食事の時間が決まっていない
- [ ] 外食をすることが多い
- [ ] 間食はスナック系のお菓子が多い



P.6

- [ ] 外遊びをすることが少ない
- [ ] 休日は家でゴロゴロしている
- [ ] 体が硬い、疲れやすく感じる
- [ ] お手伝いや散歩をすることが少ない
- [ ] 親子で体を動かすことが少ない
- [ ] 運動に苦手意識がある



P.8

- [ ] 夜更かしをすることが多い
- [ ] 遅くまで起きていても注意されない（注意しない）
- [ ] 就寝直前までスマートフォンやゲームをしている
- [ ] 朝、ぐっすり眠れた気がしない
- [ ] 午前中は頭が冴えない
- [ ] 休日に寝溜めをしてしまう



P.10

きちんと食事

育ち盛りの子どもにとって、栄養の偏り、朝食の欠食、間食の増加などは、肥満などにつながりやすくなります。また、大人になってからもその食事習慣が改善されにくく、健康を損なうリスクが高くなります。



食生活の乱れが引き起こすリスクの一例

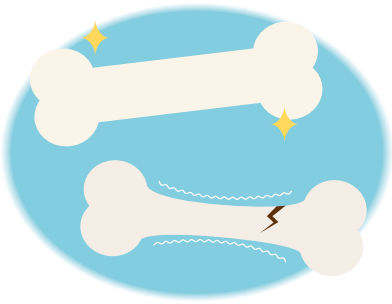
小児肥満

カロリー過多で栄養が偏った食事や間食のとりすぎなどは、肥満の原因となります。小児肥満の児童も年々増加傾向にあります。



骨密度の低下

健康な骨は20歳ぐらいまでにでき上がります。子どもの時に食生活のバランスが悪いと骨密度が低いままになると言われています。



生活リズムの乱れ

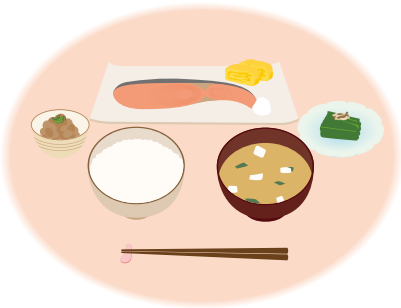
朝食を抜くと活動モードに入りにくく、活力や集中力の低下にもつながります。1日のリズムを整える上でも朝食は重要です。



ここから実践！ 健康習慣はじめの1歩

☑ 朝食は毎日

朝食は脳や体を起こし、1日のスタートに活力を与えます。また基礎代謝が上がることで、肥満予防にもつながります。



☑ 家族みんなで

家族揃って食べる共食も大切です。栄養バランスも見守ることができ、食事を楽しみ、マナーや食べ物の知識なども身につきます。



☑ 食育を行う

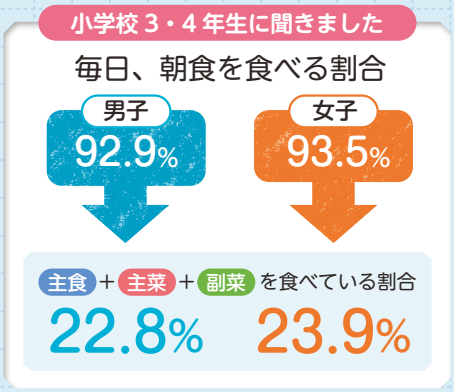
学校教育では「食育」が行われています。食のルーツや生産者など食に関わる人々の思いを知ることで、子どもの食への関心が高まり、好き嫌いがなくなるのではないでしょうか。



気になるデータ

朝食をしっかり食べている子どもの割合は？

子どもを対象に行った朝食の調査では、９割以上もの子どもたちが毎日朝食を食べているという結果になりました。一方で、食事のバランスに焦点を当ててみると主食、主菜、副菜をきちんと食べている割合はおよそ２割しかいないことがわかりました。育ち盛りの子どもの体は、しっかり食べることに加え、バランスの良い食事についても考えることが大切です。



「平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」より作図

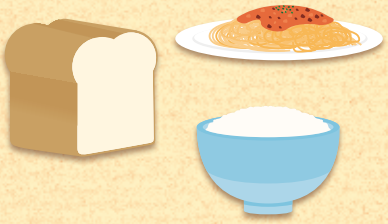
バランスのとれた朝食のメニューって？

心がけたいのは、主食・主菜・副菜を組み合わせたメニュー。より多くの食品を食べることで必要な栄養素を補うことができ、病気のリスクも低減します。また、メニューのバリエーションが増えることで、食に対する興味や知識も高まります。

主食
・炭水化物　など

脳や体のエネルギー源

- ごはん
- パン
- 麺類
- シリアル　など

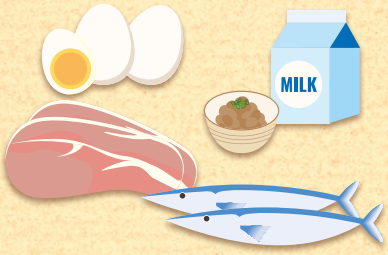


＋

主菜
・脂質
・タンパク質　など

体をつくる

- 大豆製品（豆腐、納豆など）
- 魚・肉
- 卵
- 乳製品　など

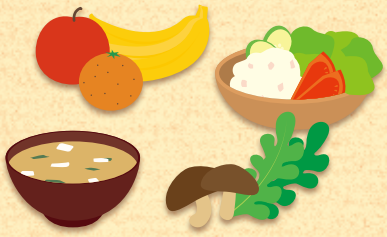


＋

副菜
・ビタミン
・ミネラル
・食物繊維　など

体を整える

- 野菜
- 味噌汁・スープ
- きのこ類・海藻類
- 果物　など



column

噛むことは健康づくりにつながります

学齢期に入ると乳歯から永久歯に生え替わりはじめ、噛み合わせなどが変化し、噛む力も強くなります。しっかり噛むことはあごや口周りの筋肉を鍛えたり、脳の発達にも良いことがわかっています。また、唾液がたくさん出るため、肥満や虫歯予防にも効果が期待できます。



しっかり運動

子どもの時の運動との関わりは大人になってからの運動習慣に影響する可能性があります。激しいスポーツではなく、日々の遊びの中でも運動能力は養われていくため、家の中だけでなく、外での遊びを習慣づけることが大切です。



運動習慣がない子どものリスク

体力低下

国の調査によると現代の子どもの体力は低下傾向にあり※、将来的な生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下が危惧されています。

※文部科学省「体力・運動能力調査」（令和元年度）



小児肥満

小児期の肥満は、そのまま成人肥満に移行する傾向があります。肥満は、生活習慣病発症リスクが高まるため、子どもの時に運動習慣を定着させることが大切です。

学童前期肥満
（小学校低学年）

40%

成人肥満



日本小児内分泌学会ホームページより

姿勢悪化

運動不足で筋力が低下すると猫背などの姿勢悪化につながります。不調の原因となる悪い姿勢は、大人になってからは直しにくく、子どもの頃からの矯正が重要です。



ここから実践！ 健康習慣はじめの１歩

☑1日60分の遊び

運動と言っても、スポーツに限らず、鬼ごっこやボール投げなどの遊びでも問題ありません。発達に応じて、さまざまな動きの基盤をつくることが大切です。



☑お手伝い習慣

運動や外遊びが苦手な子どもには、家のお手伝いなどもおすすめです。ぞうきんがけやお風呂洗い、日常のちょっとした動きが運動神経を養います。



☑休日の活動

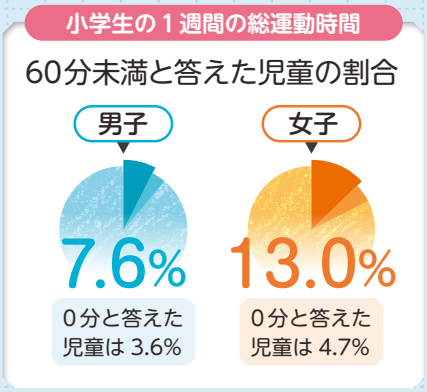
子どもの意欲に合わせて地域の運動クラブなどに参加するのもおすすめです。また、公園など思い切り体を動かせる場所に出かけるだけでも効果的です。



気になるデータ

1週間の総運動時間60分未満の児童は？

スポーツ庁の調査によると、授業以外での1週間の総運動時間が60分未満と答えた小学生は男子で7.6%、女子は13.0%という結果になりました。そのうち0分と答えた児童は男子で3.6%、女子で4.7%でした。また、体力テストの合計点を比較すると、1週間の総運動時間420分以上の児童は、420分未満の児童より平均点が高く、運動時間と運動能力には関連性があることがわかりました。



「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より作図

ひとつでも当てはまったら要注意！

やってみよう！子どもロコモチェック

「疲れやすい」「転びやすい」「肩こり・腰痛がある」など、近年、運動器の働きが低下している状態の子どもが増加傾向にあると言われています。この状態を「子どもロコモ」と言い、これは運動習慣や体を使う機会が減っていることが一因と考えられています。体の状態を確かめるためにも、ぜひお子様と一緒にロコモチェックをやってみましょう。

☐体のバランス

両手を広げて、片足立ちのまま5秒静止できますか？左右両方の足でやってみましょう。



☐下半身の柔軟性

足の裏を床につけたまま、尻もちをつかずにしゃがむことはできますか？



☐上半身の柔軟性

両手を垂直に上げることができますか？



☐肩甲骨と股関節の柔軟性

膝を伸ばして前屈した時、無理をせずに指が床につきますか？



☐上半身の動き

じゃんけんのグーをつくりながらひじを引き、パーをしながら腕を前に出す動作がスムーズにできますか？パーの時、手首と指がしっかり反っていますか？



出典：「子どもロコモ読本」認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会監修

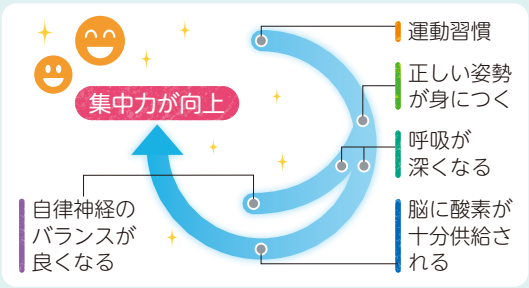
ロコモとは？

ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称で、運動器の障害により移動機能が低下し、将来的な介護のリスクが高まっている状態のことを言います。子どもの場合でもこの状態を放置すると、ロコモ予備軍になる可能性が高いと考えられています。

column

正しい姿勢は運動能力や学力アップにもつながる

正しい姿勢は、筋肉や体幹によって支えられており、日々の運動も深く関係しています。姿勢が良くなると、呼吸が深くなり、脳への酸素の供給が行き渡りやすくなるため、自律神経のバランスが整い、集中力の向上にもつながります。



ぐっすり睡眠

睡眠は1日の疲労回復はもちろん、脳をリセットする大切な時間です。特に睡眠中に分泌される成長ホルモンは発育に重要な役割を持ちます。「寝る子は育つ」と言われるように、ぐっすり眠ることは子どもにとって非常に重要な健康習慣のひとつです。



睡眠不足が引き起こすリスク

生活習慣病

子どもであっても睡眠不足が続くと、小児肥満をはじめ、糖尿病や高血圧を招いたり、うつ病を発症したりするケースもあります。



成長の遅れ

睡眠中に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉などの発達を促す働きがあり、分泌量が減少すると成長の遅れにつながる可能性があります。



精神面への影響

睡眠不足は精神面にもさまざまな影響をもたらします。集中力、注意力の低下、イライラ、衝動行動なども見られることがあります。また、睡眠不足が学業成績の低下と強い関連があることも報告※されています。

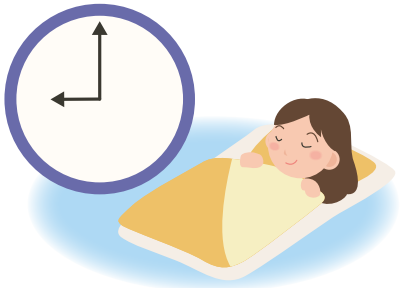


※参考文献　Galland B,Spruyt K, Dawes P et al. Sleep disordered breathing and academic performance: a meta-analysis. Pediatrics. 2015; 136(4): e934-e946

ここから実践！ 健康習慣はじめの１歩

☑ 9時台就寝

小学生の平均起床時刻は朝の６時半くらい。一方で必要な睡眠時間は9～13時間と言われており、遅くとも午後９時台には眠りについていることが理想です。



☑ 朝日を浴びる

人は朝日を浴びてから約14時間後に眠気を感じるように体内時計が備わっています。健全な生活リズムをつくるためには、起床後にすぐに朝日を浴びることが大切です。



☑ 朝学習

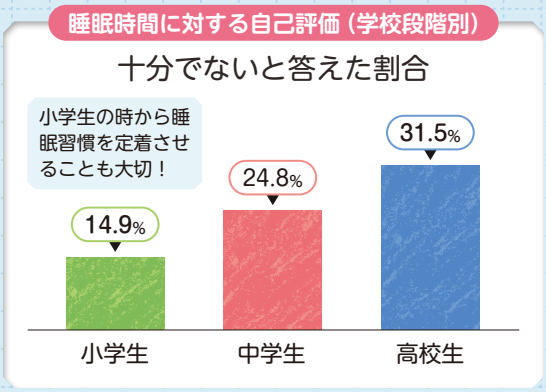
朝は、脳がリセットされもっとも冴えている時間帯です。朝に学習をする習慣をつければ、早起きと学力アップ、しかも時間にゆとりを持てるなどメリットが多彩です。



気になるデータ

寝不足を感じている児童の割合は?

文部科学省が「睡眠時間に対する自己評価」について調査を行ったところ、「十分でない」と答えた小学生は14.9%であることがわかりました。また、中学生、高校生と年齢が上がるにつれ、その割合が高くなることもわかっています。また、国際研究※で日本の子どもの睡眠時間は16か国中もっとも少ないと報告されています。



※参考文献　Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, et al.: Cross-cultural comparison of maternal sleep. Sleep. 2010; 11(3): 274-280. 1.
「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果」より作図

お子様は何時間眠っていますか？

子どもの理想の睡眠時間

日本の子どもは、世界的に見ても睡眠時間が短いことがわかっています。大人の生活パターンは子どもに影響を与えやすいため、理想の睡眠時間を確保するためには、家族のライフスタイルから見直すことも大切です。

	推奨	許容範囲
就学前児童（3～5歳）	10～13時間	8～14時間
学童（6～13歳）	9～11時間	7～12時間
前思春期（14～17歳）	8～10時間	7～11時間

「National Sleep foundation」より抜粋

スムーズに眠りに入るための習慣

夕食は早めに

夕食が遅くなると、就寝時刻も遅くなってしまいます。どうしても遅くなる場合は夕食前に入浴するなど、時間を有意義に使いましょう。

ディスプレイ視聴は1時間前まで

テレビ、スマートフォンやゲームなどのディスプレイから出るブルーライトは目の光受容細胞を刺激して概日リズム※を乱し、睡眠障害を引き起こします。スマートフォンなどの使用は寝る1時間前までにしましょう。

※概日リズム　人間に備わっている約24時間周期の体内時計のこと

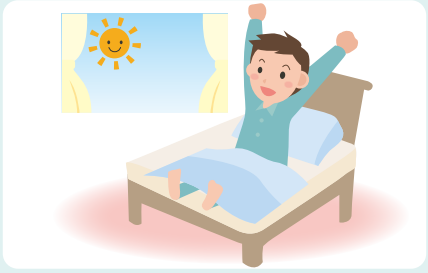
入眠儀式をつくる

水を飲む、絵本を読む、ストレッチをするなど、睡眠に入る前の習慣をつくっておくことで、脳が眠りのモードに入りやすくなります。

column

「早寝」よりも「早起き」が大事

健全な睡眠習慣を定着させるには、「早起き」を起点にしましょう。最初は眠くて辛いかもしれませんが、1～2週間ほど続けると体内時計が切り替わり、目覚めも良くなります。ただし、気をつけておきたいのは週末の寝坊。必要以上に寝てしまうと、体内時計のリズムが崩れてしまい、日々の苦労が水の泡になってしまいます。



子どもの心身の健康を育む
理想的な1日

歯磨きは朝食前？朝食後？



歯磨きは朝食前派と朝食後派で分かれていますが、虫歯予防という視点では朝食後に磨くのがおすすめです。起床時はうがいをして口内の細菌を洗い流すようにしましょう。



7:00~
朝食

朝食で1日のパワーを補充。主食・主菜・副菜をバランス良く、しっかり噛んで食べることを心がけましょう。





8:00~
登校

ぐっすり睡眠をとり、朝食もしっかり食べて、ゆとりのある1日のスタートが始まることで、学校生活も気持ちに余裕を持つことができます。



6:00~6:30
起床

朝起きたら、まずは天気を確認して、朝日を浴びる習慣を。これにより体内時計をリセットできます。ラジオ体操などで体の巡りを活性化したり、脳がもっとも活性化する朝の時間帯を活かして学習するのもおすすめです。



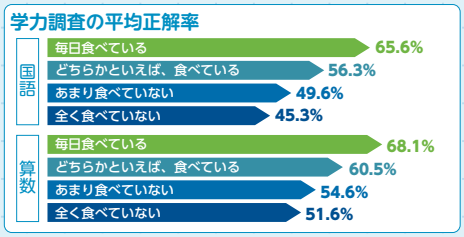


21時を過ぎたらできるだけ早く就寝するようにしましょう。成長ホルモンは熟睡時に多く分泌されるため、深い眠りをたくさんとることが健やかな成長につながります。

DATA

朝食は学力＆体力にも影響する

朝食の摂食と学力の関係(小学生)



文部科学省「平成31年度 全国学力・学習状況調査」

朝食の摂食と体力の関係(小学生)



スポーツ庁「令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

文部科学省やスポーツ庁の調査によると、毎日朝食を食べている子どもの方が学力、体力ともに高い傾向にあることがわかっています。



昼食後も
歯磨きを！

9:00~15:00
授業を受ける

正しい生活リズムを送ることで、勉強にも身が入り、気持ちも前向きになるという好循環が生まれやすくなります。



15:00~17:00
外遊び・運動

幼児期の外遊びや小学校入学後の運動習慣は、その後の体力・運動能力にも影響することがわかっています。放課後は友達とできるだけ外で遊び、体を動かすようにしましょう。



18:30~
夕食

バランスの良い食事を家族揃って、楽しく会話をしながら食べるのが理想です。



21:00~
就寝

DATA

スクリーンタイムの増加は体力低下と関係している可能性

スクリーンタイムと体力合計点との関係

小学生男子（全国平均 53.6 点）

1時間未満		5時間以上
55.1 点	▶	51.2 点

小学生女子（全国平均 55.6 点）

1時間未満		5時間以上
56.2 点	▶	53.7 点

スポーツ庁「令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

スマートフォンやゲームなどを楽しむスクリーンタイムは年々増加傾向にあります。近年、小・中学生の体力は低下傾向にありますが、そのことが原因のひとつになっている可能性が指摘されています。

17:00~
自由時間

家に帰って、夕食までの時間は宿題をしたり、テレビを見たり、本を読んだり、自由時間に。家のお手伝いをすることも運動につながります。



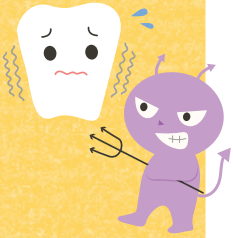


19:30~
入浴

お風呂は就寝する1～2時間前に済ませておくと、寝つきがスムーズになります。

寝る前の歯磨きが重要なワケ

1日3回の歯磨きでもっとも重要なのが就寝前。その理由は、眠っている間は唾液の分泌が少なく、口腔内が乾燥し、虫歯菌が活発になるためです。寝る前に少しでも口の中の細菌を減らしておくことが虫歯予防のポイントです。



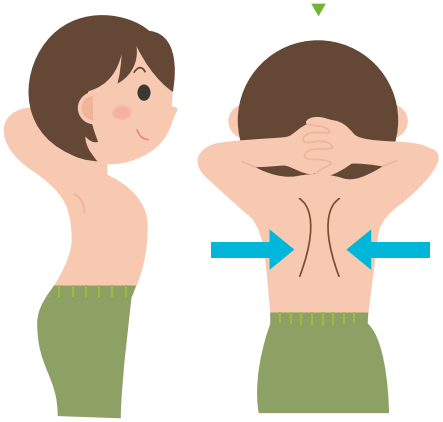
親子で朝晩実践！子どもロコモ体操

運動が苦手でも気軽にできる！

P.9の子どもロコモチェックでひとつでもできなかった人は、「子どもロコモ体操」をやってみましょう。肩甲骨や股関節を柔らかくする体操となっており、怪我をしにくい体づくりや気分転換などにも役立ちます。

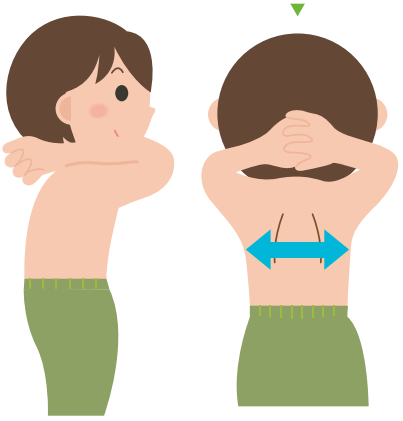
肩甲骨のストレッチ　ゆっくり正確に5回ずつ

【後ろから見た場合】



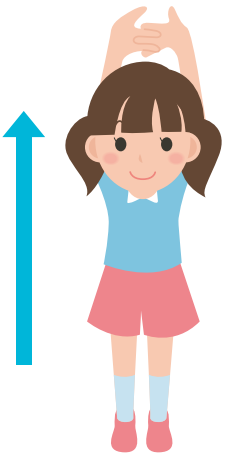
手を後頭部で組み、胸を張った状態をつくります。大きく深呼吸をして、肩甲骨を閉じた状態を意識します。

【後ろから見た場合】



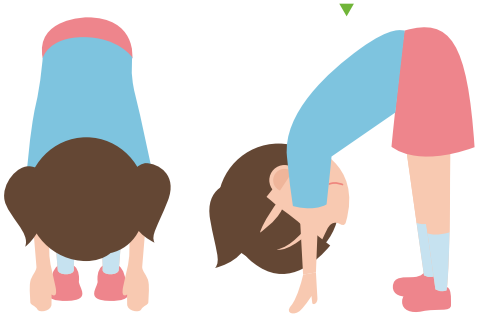
後頭部で組んだ手は顔を挟むように閉じます。呼吸を吐いて、肩甲骨を開いた状態を意識します。

肩甲骨と股関節のストレッチ　ゆっくり正確に5回ずつ



両手をまっすぐに上に上げて肩甲骨を押し上げ、つま先立ちをして背伸びをします。

【横から見た場合】



ひざを伸ばしたまま背中を丸めるようにして上半身を前に倒します。両腕は力を抜いて、左右交互に肩甲骨からだらだらと下げます。

出典：「子どもロコモ読本」認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会監修

子どもが健康でいたいと思える「夢と希望を持てる社会」を



山梨大学大学院総合研究部医学域社会医学講座教授
山縣 然太朗

すっきりと目覚め、しっかり朝食をとり、元気に１日の活動をする。このような気持ちの良い生活を送っていますか。元気に長生きすることは多くの人の望みです。その基本が健康な生活習慣を実践して、気持ちの良い生活を送ることです。未来のある子どもたちが健康な生活を送るために、大人ができることが２つあると思います。

ひとつは、「健康な生活習慣」を一緒に身につけること。

もうひとつは、「夢と希望の持てる社会」をつくること。

文化や制度は住民の価値観や習慣を培います。子どもはその価値観や習慣を身につけた大人の真似をして成長します。生涯の習慣とするために、健康な生活習慣を親子が一緒に身につけることが大切なのです。

何のための健康なのか。夢と希望を叶えるため、自己実現のためではないでしょうか。どんな境遇で育っても、だれもが夢と希望を持てる社会、それが、健康でいたいと思い、実践できる原動力となります。その責務は大人が負っています。

お役立ち情報

- e-ヘルスネット
  https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/
- 子どもの医療電話相談
  https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html

子どもの未来のために
今から実践したい
健康な生活習慣
健やかな社会生活を営むために
～次世代の健康と子どもに良い生活習慣～

発行　令和３年９月

監　　修　山梨大学大学院総合研究部医学域社会医学講座教授　山縣 然太朗

企画・発行　公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
〒105-0021　東京都港区東新橋 2-6-10　大東京ビル７階
TEL.03-6430-9111　FAX.03-6430-9211
URL　http://www.health-net.or.jp/

制　　作　株式会社ぎょうせい


宝くじ桜


一輪車


ドリームジャンボ絵本

宝くじは、

図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、さまざまなかたちでみなさまの豊かな暮らしに役立っています。


救急普及啓発広報車


遊具


移動採血車


青色回転灯パトロール車



下水道啓発パンフレット


自然公園案内映像展示設備

一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会
https://jla-takarakuji.or.jp/