



運動不足に気をつけ、 運動の習慣を意識しましょう。

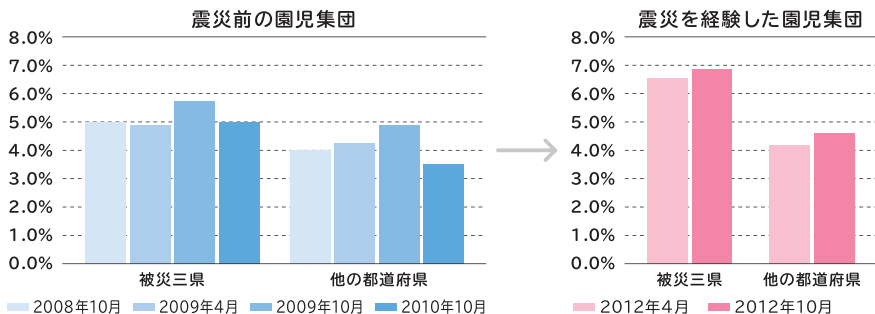
調査から分かったこと 過体重の割合が高い傾向に

ヘルスケアのポイント 意識して歩く習慣を持とう

東日本大震災の被災地域の子どもは、他の地域の子どもに比べ、過体重の子どもの割合が高くなっています。また、被災体験と病気の関連を調べたところ、男女ともに被災を経験した子ども、特に津波を経験した子どもの過体重の割合が高い傾向がみられました。成人対象の調査では、歩く習慣が少ない人(1日平均30分未満)に、不眠、心的苦痛、抑うつ、心的外傷後ストレス反応といった症状が多く現れることがわかっています。

カラダやココロが過度に疲れている、体調がすぐれないという場合以外は、意識して歩く習慣を持つことが大切です。散歩やウォーキングの時間を設けたり、用事で出かける際にはなるべく歩いたり階段を使用するように心掛けましょう。また、万歩計を使い1日の歩数を意識することも有効な方法です。

岩手・宮城・福島3県とそれ以外の都道府県の 3歳半から4歳半の過体重の子どもの頻度の推移



東日本大震災後、被災3県の過体重の子どもの頻度は顕著に増加。

※ 出典 厚生労働省学術研究事業「東日本大震災被災地の小児保健に関する調査研究」

