

子どもの肥満、放っておくと 生活習慣病に！



保健師

生活習慣病は数年前まで『成人病』と呼ばれていたように、大人の病気と思われがちでした。ところが最近、子どもにも高血圧や脂質異常症などの症状がみられるようになり、子どもにとって生活習慣病が無縁でないことがわかってきました。

実は、鹿児島県の子どもたちは、この生活習慣病と関わりの深い『肥満』が全国平均よりも高い割合であることが確認されています。

また、子どもの肥満は、成人肥満に移行することが多いです。



生活習慣病とは

偏食、運動不足、喫煙、ストレスなどの生活習慣が原因となって発病する病気です。生活習慣病により血管が硬く細くなり、動脈硬化になることで、心筋梗塞・脳梗

塞・腎不全など重篤な病気を引き起こす可能性が高くなります。

食事・運動・睡眠を見直そう

食事・朝食をとる習慣をつける

・ ゆっくりかんで食べる

・ 野菜を食べる

・ おやつを工夫する（芋やおにぎりも立派なおやつ。砂糖や油の多いお菓子は控える）

運動・体を使った遊びをする

・ ゲームやテレビは時間を決める

睡眠・早寝早起きの生活リズムを作る

家族で始めよう！ 健康な生活習慣

習慣は慣れ親しんだ行動。そう簡単に変えられません。『食事・運動・睡眠』を小さい頃からどうやって身につけるか。親や周りの気づきと、忙しい時代だからこそ工夫が大切です。小さなことから少しずつ見直して、改善していきましょう。

おおさきを 楽しむ

假宿のなげどん

假宿の郵便局近くにひっそりとたたずむ大きな木は、幹回りが約8mもある県下一のタブノキで、24年前（平成4年）の9月に大崎町の天然記念物に指定されました。

樹齢推定約400年のこのタブノキは、地元で『なげどん』と呼ばれ大切にされてきました。また、根元には馬頭観音が祭られており、昔から神木として崇められてきたと思われます。

圧倒的な存在感を放つタブノキに、生命の力強さを感じてみてはいかがでしょうか？

【アクセス】

- ・ 假宿簡易郵便局から歩いて約300m
- ・ 大崎町役場から県道64号線を北上して車で約5分

【情報提供】

道の駅くにの松原 おおさき総合案内所 ☎ 099-477-2400



- ◆ 幹回り…8m
- ◆ 根回り…13.2m
※地上2mで5又になっている
- ◆ 胸高周囲…7.45m
- ◆ 枝張り…東西29.5m、南北29.5m



【注意】 駐車スペースはありません。通行の邪魔にならないようにご見学ください。