



健康づくりのために 体を動かしましょう！

普段からからだを動かすことは、メタボリックシンドロームや、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などのリスクを減らすことにつながります。



運動はからだに良いと分かっていますが、なかなか行動に移すことは難しく、つい運動不足になりがちです。忙しい毎日ですが、少しの時間を見つけてからだを動かしましょう。

運動のメリット

- 生活習慣病の危険因子である血糖値や高血圧、血液中のコレステロールを改善します
- 血管の弾力性が増し、血流が良くなり、生活習慣病を改善したり、予防する効果ができます
- 心臓や肺の機能が高められ、体力のある体がつくれます
- エネルギー消費量が増えることで肥満の防止や、予防に役立ちます
- 骨が丈夫になり、骨粗鬆症の予防に役立ちます
- 筋力が増大することで、日常生活の活動範囲が広がります
- 精神的ストレスの解消に役立ちます

日常生活に無理なく運動を取り入れよう

毎日やっていることをちょっと意識して変えることがポイントです。

例えば…

- 普通に歩く→歩幅を広げ、息の弾む程度の速さで歩く
- 車やバスの利用→自転車に変える
- エレベーターやエスカレーターの利用→階段の利用
- 歯磨きしながら、テレビを見ながら、お風呂の中で、などのながら運動

プラス10からはじめよう

厚生労働省は、1日に今より10分多く体を動かす「プラス10」を奨励しています。今よりも10分体を動かすだけで、健康寿命を延ばすことにつながります。

気付く

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

始める

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。

達成する

目標は、1日合計60分元気にからだを動かすことです。高齢の人は、1日合計40分が目標です。

つながる

1人でも多くの家族や仲間と一緒に行動すると、楽しさや喜びが一層増します。

無理せずに行き続けていくことが大切です!

【問合せ先】市民部保健課

TEL 26-11229

インターネット時代の子育てを考えると…

インターネットが当たり前になったこの頃、特に最近の傾向として

- ① スマートフォンの普及(2008年頃から急激に増大)
- ② 接続機器の多様化(ゲーム機器、音楽プレーヤー、タブレット、テレビなど)
- ③ 低年齢化(生まれたときから、ネットの世界に)が広がっています。

スマートフォン(以下、スマホ)は小型パソコンと同じで(その一部に電話機能も入っている)、中学・高校生はそのスマホからインターネットに接続し、全世界の情報を受信しています。携帯電話とは別物だと思ってください。SNS(※ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を通じて、自分の情報を発信することができ、世界中の人たちと知り合いになることも可能です。

次に接続機器の多様化で、子どもたちが遊んでいるゲーム機からも、音楽プレーヤーからも、タブレットからもインターネットに接続できます。

また乳幼児も例外ではありません。あるアンケートによると、0〜3歳児ですでに保護者のスマホ・タブレットを通じて、インターネットを利用している乳幼児は少なくありません。保護者のスマホとなると、当然大人仕様であり、何でも見えてしまいます。子どもには見せたくない触れさせたくない情報が、2・3回触るだけで子ども目の目に入ってしまいます。子どもが見たがるからと、安易に渡すのは危険です。

インターネットを避けることはできないので、子どもたちが安全に安心してネット世界を渡れるよう、段階的に家庭でのインターネット

の利用を進めましょう。

具体的には、

- ① 発達段階にあわせて使用時間・内容を決めること。

成長期の子どもたちには、栄養と睡眠が第一です。まずは屋内外で元気に遊び身体を健全に育てましょう。バランスのよい栄養を取りましょう。スマホなどで遊ぶ時は、就学前なら30分〜1時間以内で収めましょう。子どもに使わせる時は、利用する機器に必ずフィルタリング(※)をかけましょう。

- ② 家庭内でルールを決めること。保護者と子どもで話し合って、ゲームをするなら平日〇時間、休日〇時間などと決めて守りましょう。置き場所を決めて、21時になったら使わないなど、各家庭で決めましょう。守れないルールはあっても無駄です。当然ですが保護者も守りましょう。できたら保護者ネットワークで地域にもルールを広げると、子どもを守る大きな力になります。
- ③ 子どもが相談ができる雰囲気を作ること。何かあったら、相談できるように日頃から子どもたちと話し合しましょう。誰よりも子どもたちの健やかな成長を支えている、頼れる保護者でいましょう。

(※)SNS とは：ソーシャルネットワークサービスの略で、人と人とのつながりを促進サポートする、コミュニティ型のWebサイトのこと。

(※)フィルタリングとは：青少年保護などを目的として、インターネット上にある性的あるいは反社会的な情報を含んだサービスやサイトを一定の基準に基づいて選別し、青少年の利用するスマホ・携帯電話やタブレット端末から閲覧できないようにするシステムやサービスなどのこと。

【問合せ先】市子ども総合支援センター

TEL 24-11005

