

式の巻：食事は未来への投資！

令和 7 年 6 月 京都市教育委員会

日本人の平均寿命は世界トップレベル！けれど健康な期間は短い！？

平均寿命の国際比較		
	男性	女性
1 位	スイス(81.6 歳)	日本(87.09 歳)
2 位	スウェーデン(81.34 歳)	韓国(86.6 歳)
3 位	オーストラリア(81.3 歳)	スペイン(85.83 歳)
4 位	日本(81.05 歳)	オーストラリア(85.41 歳)
5 位	ノルウェー(80.92 歳)	スイス(85.4 歳)

厚生労働省「令和 4 年簡易生命表の概況『3 平均寿命の国際比較』」をもとに作成



厚生労働省「健康寿命の令和 4 年値について」より抜粋

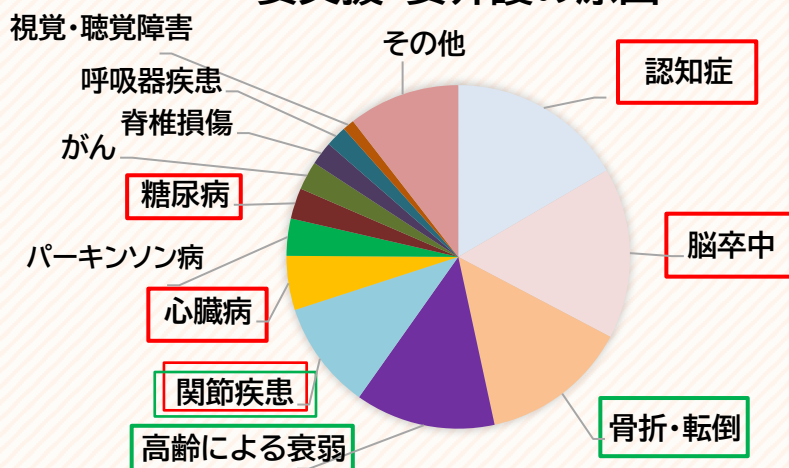


医療制度の充実などが理由で、日本は世界トップクラスの長寿国だと言われています。

けれど、健康でいられる期間(健康寿命)はそれより短いだね。
 それには何か原因があるのかな。

◎健康寿命に悪影響を及ぼす要因は生活習慣にあり！！

要支援・要介護の原因



厚生労働省「国民生活基礎調査」/2022 年 もとに作成

□は「肥満」・「メタボ」が原因で、□は「やせ」が原因で起こりうるものになります。つまり、さかのぼると、将来の健康寿命に影響するのは日々の生活習慣ということです。

将来の健康を左右するのは、まさに現在！！

ドミノ倒しのように、最初の 1 枚(現在の生活習慣)が倒れると、次第に症状が悪化していきます。特に中学生の生活習慣がドミノの最初の 1 枚になるといっても過言ではありません。大人になり、病気になってからでは改善が難しくなる場合もあるので、現在のうちに生活習慣を見直すことは生涯の健康を守るためにとても重要なことです。



裏面も要チェック！

食生活

塩分チェック！



あなたの塩分摂取量はどれくらい？

食塩、脂質のとりすぎ注意！

食塩

とりすぎると、体内の塩分濃度を薄めようと血管内の水分を増やす働きが生まれ、これにより血液量が増加し、血管に圧がかかる「高血圧」につながります。

中学生の9割がとりすぎている！

当てはまる人は注意！

濃い味が好き



外食が多い



しょうゆ、ソースをかけることが多い



脂質

脂質のとりすぎは、肥満や心筋梗塞をはじめとする循環器疾患などの健康リスクを高めることが示されており、食生活において注意する必要があります。

中学生の5割がとりすぎている！

「さわやかだ」を意識して、とりすぎ予防！

わ



和食

(米を中心とした主食、主菜、副菜がそろった食事)

や



野菜

か



海藻

だ



出汁、大豆製品

さ



魚料理

子どもの生活習慣病と健康づくり（予防医学事業中央会）より

睡眠

睡眠不足は肥満につながりやすい！？

1日に8～10時間の睡眠はとれているでしょうか。睡眠不足は食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が抑えられ、反対に、食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増加し、肥満につながるリスクが高くなります。

質のいい睡眠はとれていますか？



あくびが止まらない 集中できない やる気が出ない

睡眠時間を確保しているつもりでも、このような症状があれば、ぐっすりと眠れていないのかもしれません。

質のいい睡眠をとるポイント

- ☆朝食をとって体内リズムをととのえる。
- ☆就寝前はテレビやスマホを見ない、寝床に置かない。
- ☆適度に体を動かす。



運動

運動する習慣をつける！

子どものころから、様々な運動の経験を積むことで、丈夫な骨や心臓や肺の機能が発達し、運動能力アップにつながります。反対に、子どものころからの運動習慣が無ければ、運動への苦手意識や運動不足につながることから、生活習慣病の原因の一つにもなると言われています。



目安は
1日60分以上！

運動が苦手な人は身近なところから！
日常生活での工夫



階段をつかう



家事のお手伝い



近いところへは
歩いていく