

# 香川の子どもの健康と生活習慣

教えて!!ドクター!!



小学校5年生のみなさん、はじめまして。  
うどん県の「ドクター★星川」です。  
今日は、みなさんが\*4年生のときに受けた、  
健診結果から分かったことをお話しします。  
毎日の生活習慣と血液検査結果には、深～い  
関係があったんだ。

※地域によっては他の学年で実施しているところもあります。



※椅子に座って採血する場合があります。

これが

## 健診の結果だ!!



「肥満」、「脂質異常」、「肝機能異常」、

「2型糖尿病になる可能性がある」子どもが約1割ずつみられました。

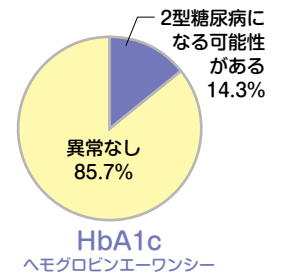
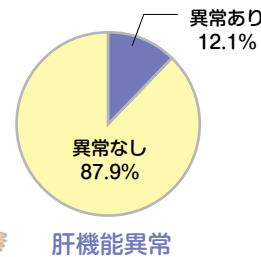
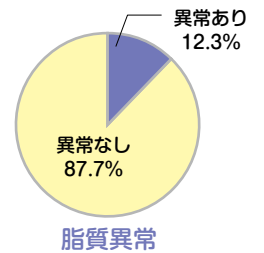
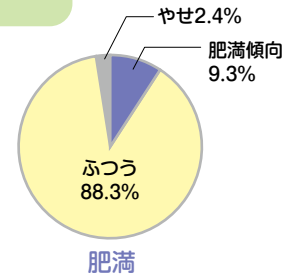
脂質異常……血液中の脂肪分が多くなっている状態。

肝機能異常…体に必要な養分の一部を一時的にたくわえたり、全身に送り出す働き  
をしている肝臓(かんぞう)に、負担がかかっている状態。

2型糖尿病になる可能性…生活習慣の乱れにより血液中の糖分が多くなっている状態。

### 保護者の方へ

血液検査に異常値がみられたからといって、今  
すぐに治療が必要というわけではありません  
が、将来、生活習慣病にならないために、食事  
や運動などの生活習慣を見直しましょう。



まとめ

こんな

## 生活習慣は要注意!!



毎日、腹いっぱい食べる人!  
早食いする人!

肥満、脂質異常、肝機能異常の人が多しよ。  
男子は2型糖尿病になる可能性がある人も  
みられます。よく噛んで食べよう。



朝ごはんを食べない人!

女子は肥満、脂質異常の人がみられます。  
朝ごはんは毎日食べよう。



毎日、ゲームを2時間以上する人!

肥満の人が多しよ。女子は脂質異常、  
男子は肝機能異常の人もみられます。



寝る時間が遅い人!

肥満の人が多しよ。  
身長を伸ばす働きがある成長ホルモンは、夜、眠って  
いるときに outputs。10時までにはふとんに入ろう。

## 生活習慣と検査結果の関連性

生活習慣と検査結果の関連が見られた項目 (○は男女共通)

生活習慣		肥満	脂質異常	糖尿病のリスク	肝機能異常
食 事	毎日腹いっぱい食べる	○	○	男子	○
	早食い	○	○	男子	○
	朝食を食べない		女子		
	朝食開始が遅い		女子		
	魚より肉が多い	○	男子		女子
	既製品が多い	男子			
	不規則な食事	女子			
運 動	特別な運動をしていない	○	男子		男子
	外遊びが少ない	男子			○
	ゲームの時間が長い	○	女子		男子
睡 眠 時 間	睡眠時間が短い	○			
	就寝が遅い	○			
	起床が遅い		女子		



かがやくけん、かがわけん。

香川県



# 健康なからだを作るためのチャレンジ!!

## これならできる! 生活習慣チャレンジ! 10のアドバイス

- 早起き**
  - いつもより20分だけ早く起きよう。
  - 起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。
  - しっかり目をさますために、きちんと顔を洗おう。
- 朝ごはん**
  - 家族みんなで決まった時間に食べよう。
  - 必ず食べる習慣をつけよう。ごはんやパンだけでなく栄養バランスのとれたおかずも食べよう。
  - 遅くに夜食や間食を食べないようにしよう。
- 外遊び**
  - 昼間は友達と一緒にドッジボールや鬼ごっこなどをして、体をしっかりと動かそう。
- 早寝**
  - お風呂の時間を、夕食前にするなど少し早くしてみよう。
  - テレビや電気を消し、部屋を暗くして寝る準備をしよう。
  - 夜遅くまで宿題をするよりも、次の日の朝早くに起きて脳が元気なときにするのも効率的だよ。

(香川県教育委員会「チャレンジ!!元気生活 めざせ!ケンキョウ!!」一部改変)

**レベルアップ 1** あと、1皿多く野菜を食べよう



**レベルアップ 2** あと、1000歩(10分)多く歩こう



**レベルアップ 3** 家族ぐるみで規則正しい生活を





# 家族みんなで生活習慣病を 予防 しよう!

## 大人の健康は、どうだろう?



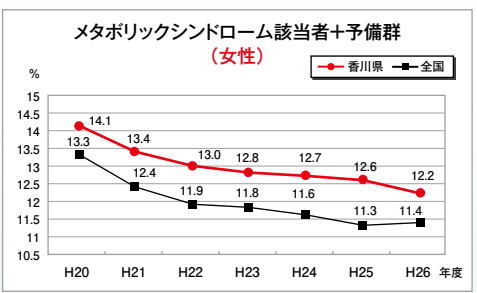
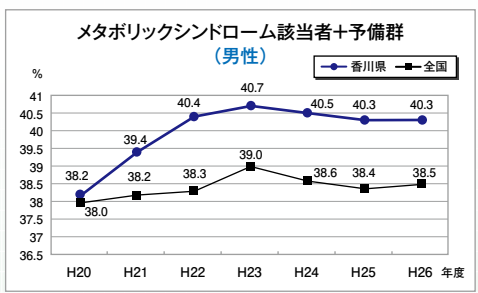
なんと、香川県の男性(40歳~74歳)は、約4割がメタボリックシンドロームかその予備群です。

また、女性(40歳~74歳)では年々減少していますが、男女ともに、全国平均に比べて高い状況です。



**メタボリックシンドロームとは**

ないぞう しぼう  
内臓のまわりに脂肪がたまること  
によっておこります。  
放置すると、どうみやくこうか  
動脈硬化を引き起こし、命に関わる病気を招きます。



**健康診断は、あなたの健康生活をサポートします。**

健康診断結果をじっくりながめてください。年々、上昇している血液検査の数値はないですか? 「精密検査」の判定が出ていたら、必ず受診しましょう。

