

～平成26年度 小児生活習慣病予防健診の結果から～

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!!



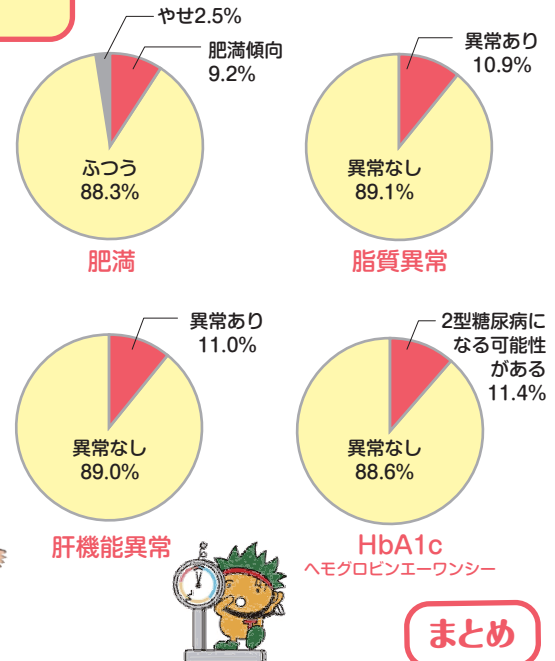
「肥満」、「脂質異常」、「肝機能異常」、

「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!!

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
	朝食欠食	男子			
	朝食開始が遅い		○		
	し好み中心の軽い昼食			男子	
	魚より肉が多い	男子			
	既製品が多い	女子			
	不規則な食事	○			
運 動	夜食を食べる	女子			
	特別な運動をしていない				男子
	外遊びが少ない				○
睡 眠 時 間	ゲームの時間が長い	○	○		
	睡眠時間が短い	○			
	就寝が遅い	○			

毎日、腹い～っぱい食べる、男子女子は…。

肥満、脂質異常、肝機能異常の人が多いよ。男子は2型糖尿病になる可能性がある人もみられます。満腹もときどきにしましょう。

早食いする男子女子へ。

肥満、脂質異常が多いよ。男子は肝機能異常の人もみられます。

朝ごはんを食べない男子。

肥満の人が多いよ。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、脂質異常の人が多いよ。体によく影響がみられます。

寝る時間が遅い男子! 女子!

肥満の人が多いよ。身長を伸ばす働きがある成長ホルモンは、夜、眠っているときに分泌されます。10時までにはふとんに入ろう。



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!ゲンキング!!」一部改変)

レベル1 あと、1皿多く野菜を食べよう



レベル2 あと、1000歩(10分)多く歩こう



レベル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?

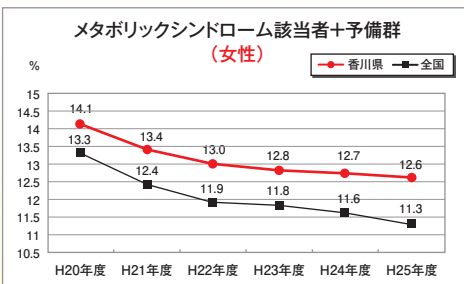
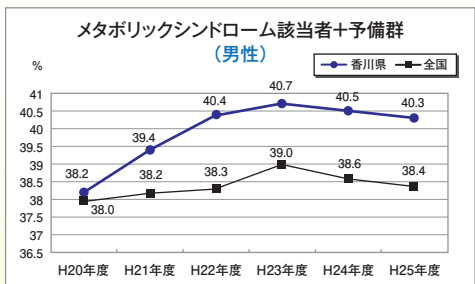


なんと、香川県の男性(40歳~74歳)は、約4割がメタボリックシンドロームかその予備群です。
また、女性(40歳~74歳)では年々減少していますが、全国平均に比べて高い状況です。



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。

