

# 小児生活習慣病 予防健診マニュアル





# 目次

<b>1 はじめに</b>	<b>1</b>
(1) 小児生活習慣病予防健診の背景・経緯	1
(2) 改訂理由	1
(3) 小児生活習慣病予防健診マニュアルの目的	1
(4) 学童期（小学生）・青年前期（中学生）に生活習慣病対策を実施する意義	2
(5) 小児のメタボリックシンドロームについて	2
<b>2 健診の運営</b>	<b>3</b>
(1) 健診の目的	3
(2) 健診の方法	3
(3) 準備のポイント	4
(4) 健診当日のポイント	6
(5) 生活習慣調査（生活習慣調べ）	8
(6) 健診結果の判定	9
<b>3 保健指導</b>	<b>14</b>
(1) 事前指導	14
(2) 事後指導	15
(3) 学校保健委員会での取組み	17
(4) 関係者連絡会	17
<b>4 これまでの取組み・成果とこれからの課題</b>	<b>18</b>
(1) これまでの取組み・成果	18
(2) これからの課題	23
<b>5 その他・参考資料</b>	<b>24</b>
(1) 小児生活習慣病予防健診の背景	24
(2) 令和元年度学校保健統計調査結果（一部抜粋）	25
(3) 若年者（19歳～39歳）を対象とした健康診断の実施状況（令和2年度）	27
(4) 健康教育用資材	28



## (1) 小児生活習慣病予防健診の背景・経緯

香川県では、平成 20 年糖尿病受療率（全国 1 位）、平成 22 年糖尿病死亡率（全国 5 位）、平成 23 年県民健康・栄養調査等の結果を踏まえ、子どもたちから望ましい生活習慣を身に付け、将来の生活習慣病の発症を予防するために、平成 24 年度から小学校 4 年生を対象とした小児生活習慣病予防健診の補助事業を開始しました。

小児生活習慣病予防対策を進める上で、市町ごとに健診方法や要フォロー対象者の抽出基準が異なること、健診後のフォロー体制として、役割分担や受診状況の把握、継続的な支援が十分ではないこと等の課題が明らかとなりました。

そこで、小児生活習慣病対策検討会の委員の皆様からご意見を頂きながら、小児生活習慣病予防健診の集計分析や精度管理の実施、各市町等における健康教育の実施を支援するための資料の作成等を行いました。

さらに、小学校 4 年生の小児生活習慣病予防健診後の実態を把握するとともに、将来にわたって質の高い健康を維持していくための対策を推進するために、令和元年度から中学校 1 年生を対象とした健診の補助事業を実施しています。

## (2) 改訂理由

近年、コンビニ食品や加工食品の利用の増加、社会の ICT 化、新型コロナウイルス感染症の流行等、児童・生徒を取り巻く社会環境や生活環境が大きく変わってきました。また、食生活の乱れや運動不足、スマートフォンやゲーム依存、やせ願望の低年齢化や過度なダイエット等、様々な課題もみられます。

さらに、小児生活習慣病の早期発症の原因として、本人の生活習慣だけでなく、遺伝素因、環境要因、胎内環境等との関係も分かってきており、将来の生活習慣病の発症を予防するために、全ての児童・生徒及び保護者を対象とした健康教育とともに、それぞれの要因に合わせた指導や医療がより一層必要とされています。

こうした課題に対応できるよう、この度小児生活習慣病予防健診マニュアルを改訂するものです。

## (3) 小児生活習慣病予防健診マニュアルの目的

このマニュアルは、香川県内の小・中学校で実施している小児生活習慣病予防健診事業の概要や様々な取組事例等を掲載しており、小児生活習慣病予防健診を通して、家庭、学校、地域、医療等の関係者が連携し、児童・生徒の健康づくりを地域ぐるみで進めていくとともに、発症要因に沿った適切な指導・早期介入につなげることを目的に作成しました。

主に、児童・生徒の健康診断や保健指導に従事している養護教諭・栄養教諭や保健主事、また地域保健の分野で健康づくりを担当している方々の保健活動の参考としていただくことを目的としています。

#### (4) 学童期（小学生）・青年前期（中学生）に生活習慣病対策を実施する意義

学童期及び青年前期の肥満は、成人肥満につながる可能性が非常に高くなります。

学童期（小学生）は、子ども自身が生活習慣の重要性について理解できる年齢であり、毎日の過ごし方を、少しずつ自分で決めて行動する時期です。また、青年前期（中学生）は、生活習慣と健康の関係について理解できる年齢であり、食選択等自分で決めて行動する機会が増える時期です。さらに、健康課題としては、やせ・肥満の二極化等がある時期です。それぞれの年代の特徴や課題に応じた保健指導を行うことで子ども自身が主体的に生活習慣病予防に取り組むことができます。

加えて、これらの時期に小児生活習慣病予防健診を実施することで、児童・生徒及び保護者が自分の健康に興味を持ち、家族ぐるみで生活習慣の改善を行うとともに、肥満に伴う医療が必要な児童・生徒をより正確に選び出すことができる、肥満の有無に関係なく、血液検査を実施しなければ判らない脂質系、内分泌系、肝疾患などの疾患をもつ児童・生徒を拾い上げることができます。

#### (5) 小児のメタボリックシンドロームについて

学童期及び青年期でも、肥満度が高いと血圧、血糖、中性脂肪等の上昇や HDL コレステロールの低下がみられ、メタボリックシンドロームを発症している可能性が高くなります。

妊娠時の低栄養等は、メタボリックシンドロームの発症要因であり、その原因として、若年女性のやせ願望や過度なダイエット行動との関係性が指摘されています。小学生・中学生のころから、適正体重を維持することの重要性についての健康教育が重要です。

また、厚生労働省の研究班によって「小児期メタボリックシンドローム診断基準」が作成されています。

#### ■メタボリックシンドローム診断基準

小児（6歳～15歳）	成人
<b>腹囲</b> 男女とも 80cm 以上 <sup>※1</sup>	<b>腹囲</b> 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
+	+
<b>2項目以上</b>	<b>2項目以上</b>
1) <b>血清脂質</b> 中性脂肪 (TG) 120mg/dL 以上 かつ / または HDL コレステロール 40mg/dL 未満	1) <b>血清脂質</b> 中性脂肪 (TG) 150mg/dL 以上 かつ / または HDL コレステロール 40mg/dL 未満
2) <b>血圧</b> 収縮期血圧 125mmHg 以上 かつ / または 拡張期血圧 70mmHg 以上	2) <b>血圧</b> 収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ / または 拡張期血圧 85mmHg 以上
3) <b>空腹時血糖</b> 100mg/dL 以上	3) <b>空腹時血糖</b> 110mg/dL 以上
<small>※1 腹囲 / 身長が 0.5 以上で該当。小学生では腹囲 75cm 以上で該当</small>	<small>厚生労働省研究班</small>

# 2

# 健診の運営

## (1) 健診の目的

小学校4年生及び中学校1年生における小児生活習慣病のハイリスクの子どもの早期発見と、すべての児童・生徒及び保護者に対して保健指導を効果的に実施し、生活習慣病を予防することを目的としています。

## (2) 健診の方法

### ① 対象者

健診を希望する小学校4年生又は中学校1年生

### ② 検査項目

○身長・体重

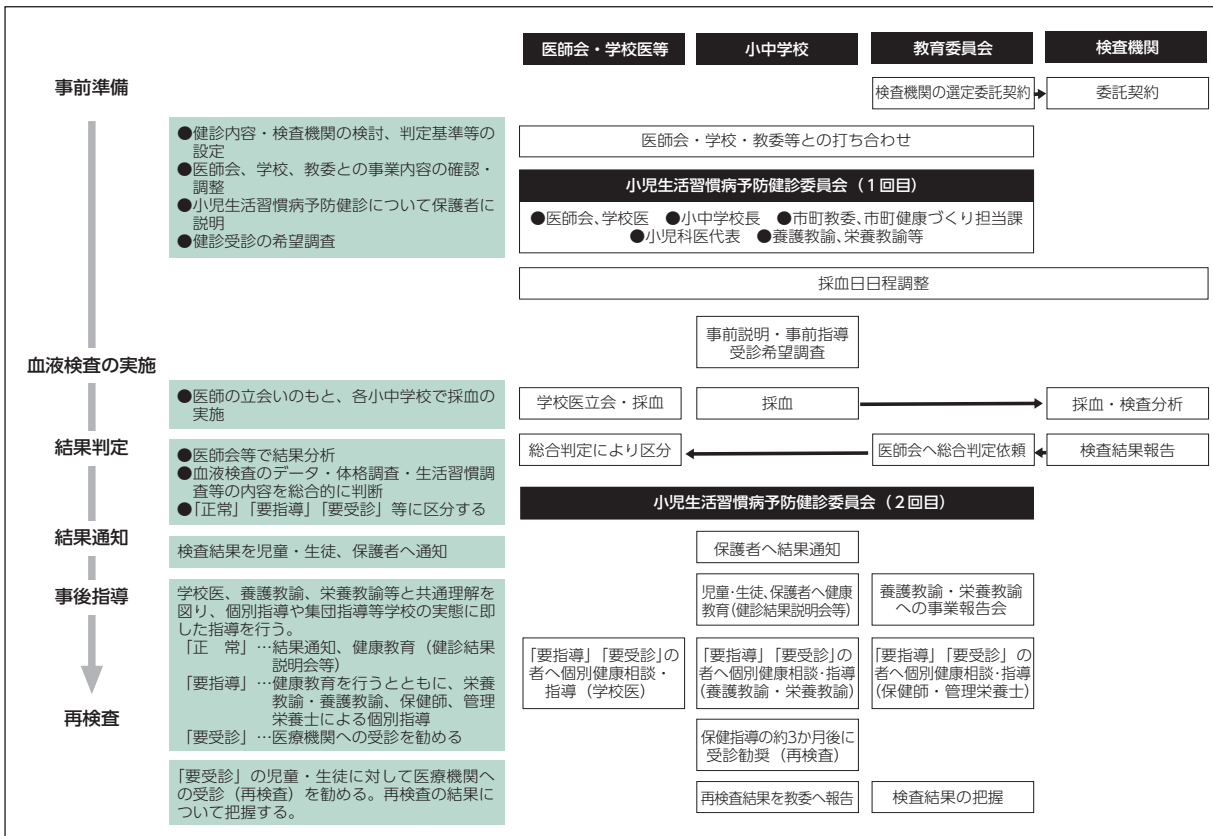
○血液検査 (ヘモグロビン A1c、総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、AST、ALT、 $\gamma$ -GTP)

※一部の地域においては、追加項目あり

※食後3時間以上経過した後、採血を行う (一部の地域においては10～12時間の絶食)

○生活習慣調査

## ■小児生活習慣病予防健診の流れ (例)



### (3) 準備のポイント

#### ① 健診の説明と保護者の同意

健診を実施する前に、健診の目的、意義、検査内容等について、児童・生徒及び保護者に説明をします。保護者には、文書で健診受診について希望調査を行い、同意を得ます。

採血の際は、医師、看護師が立ち会う旨を記載し、児童・生徒及び保護者が安心して健診を受けられるよう工夫します。

健診を受ける前の事前指導として、学級活動や保健体育の時間または授業参観等を活用し、児童・生徒及び保護者に対して説明をする方法もあります。適切な生活習慣や病気の予防について学習することで、健診について、児童・生徒及び保護者の理解を深めることができ、健診受診率向上の効果も期待できます。

#### ② 健診前の通知

健診日が近づいたら再度保護者へ健診当日の注意事項についてお知らせをします。

### ■同意書（例）

〔香川県小児生活習慣病予防健診マニュアルーダイジェスト版（医師編）－ 制作：香川県小児科医会〕より抜粋

例文（地域の実情に照らして変更・ご利用ください）

<b>&lt;同意書マニュアルその1&gt;</b>		令和 年 月 日
保護者各位	○町教育委員会 ○○町立○○小学校長 (○○町立○○中学校長)	公印省略
小児生活習慣病予防健診の実施について		
<p>近年、日本人の生活様式の急激な変化に伴い、食事の偏りや運動不足などから肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などが急増しています。これらの生活習慣病と総称される病気は、子どもの頃からの生活習慣が深く関与していることが考えられています。将来、健康であるために自分の健康状態を知り、早い段階での見直しや、改善がなされることが必要だと思われれます。</p> <p>子どもたちに“病気の予防”で一番に思い浮かぶものは、とアンケートをとると、うがい・手洗い・マスクがまず一番にあげられます。文部科学省の保健教育が行き届いたことで喜ばしいことではありますが、これは急性病であるインフルエンザ・食中毒などに対する予防対策です。“だんだん病”つまり若い頃からの生活習慣が、知らず知らずのうちに蓄積されて進行していく、慢性病への予防ではないことを子どもたちに知ってもらわなければならないのです。また、“だんだん病”は生活習慣を変えることによって、予防可能であることへの希望も持ってもらわなければならないのです。</p> <p>そこで、○○町では「よい生活習慣を子どもの時代から身につける」ことを目的に、小学校4年生及び中学校1年生を対象に生活習慣病予防健診を実施しています。</p> <p>この健診は血圧測定、採血を必要としていますので、保護者の方が受診を承諾されたお子さまを対象に実施いたします。また、事故なく円滑に実施する観点から、検査当日採血を嫌がるお子さまには実施いたしません。</p> <p>強制的に実施する健診ではありませんが、趣旨をご理解いただき、できるだけ多くのお子さまの受診をお願いいたします。何らかの事由により当日採血が出来なかった児童に関しては、後日検査を受けることのできる機会を構えますので、追って期間を限定して日取りをお知らせいたします。ご相談ください。</p> <p>なお、一次健診（採血）の結果は、○○地区医師会において判定をいたします。あわせて、受検（採血）されない児童につきましても、体格（身長、体重、生年月日など）、血圧測定により、肥満・やせなどの判定を致しますので、○○地区医師会への情報提供についてご理解をいただきますようお願いいたします。一次健診の結果、再検査が必要になった場合は、各自、自己負担（「○○町子育て支援医療費支給制度」が適用されます。）で、医療機関を受診し、改善に努めてくださるようお願いいたします。プライバシー保護につきましては十分配慮して実施し、結果をお知らせいたしますので、ご家庭での健康管理に役立てていただきたいと思います。</p>		
記		
1. 検査月日	年 月 日( )	
	(朝食は食べてかまいませんが、牛乳は飲まないでください。中性脂肪に影響を与えます。朝の過激な運動はなるべく控えてください。尿酸値に影響を与えます。)	
2. 対象者	小学校4年生及び中学校1年生	
3. 検査項目	血液検査(総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、ヘモグロビンA <sub>1c</sub> 、血糖、肝機能[AST、ALT、γ-GTP]、尿酸、一般検血(貧血検査含む))	
4. 検査費用	無料	
5. 健診希望調査	別紙「小児生活習慣病予防健診調査票」を 年 月 日( )までに学校へご提出ください。	



例文(“1.〇〇町教育委員会”を除いて変更利用可能)

＜同意書マニュアルその2＞

小児生活習慣病予防健診調査票(小(中)学校)

令和 年 月 日

〇〇町教育委員会  
〇〇町立〇〇小(中)学校長 殿

小(中)学校 〇年 〇組 児童氏名  
保護者氏名 ⑥

1. 〇〇町教育委員会では、健診結果を取得し、(裏面)のとおり収集した情報の利用及び提供を行います。取得・提供することに同意した上で、小児生活習慣病予防健診の受診についてお答えください。

(どちらか該当する方に○をつけてください。)

- ア. 受診します。  
イ. 受診を辞退します

\* 質問1で、ア 受診します。を選んだ方は以下2、3、4、5の質問にお答えください。

2. お子さんは、日常的に何らかの運動をしていますか。  
(スポーツ少年団・スイミングスクールなど)どちらか該当する方に○をつけてください。

- ア. はい イ. いいえ

3. アルコール消毒で皮膚が赤くなったり、かぶれたりしたことはありますか。

- ア. ある イ. ない

4. お子さんは、現在、何らかの薬を飲んでいますか。

- ア. 飲んでいる。 イ. 飲んでいない。

※ 飲んでいる場合、疾病名( )  
薬名( )

5. 予防接種ではなく採血ですが、念のため今までに注射をして気分が悪くなったり、体調をくずしたりしたことがあるお子さんは、ご記入ください。

- ア. ある イ. ない

※ ある場合のみお答えください。

- ① いつ ( 歳ごろ )  
② 何の注射( )  
③ その後どのように対応していますか。  
( )

例文(2.の“血圧、血液検査項目”を除いて変更削除不可)

＜同意書マニュアルその3＞

収集した情報の利用及び提供について

小児生活習慣病予防健診は、健診結果をふまえた判定や指導、分析を実施するためには、県全体の関係各所において、収集した情報を共に利用・提供する必要があります。そこで、大変恐縮ですが、情報を下記の関係各所へ提供することについてご理解をいただき、ご了承賜りますようお願いいたします。  
なお、関係各所が、個人データが勝手に使われてしまうことのない「適切な管理・保管」を厳重に行っていく所存であります。

以下に利用目的など5項目を表記させていただきます。

記

- 共に利用する旨  
健診結果の入力、判定、判定結果の通知、健診結果の編集分析に際し、利用する
- 共に利用する個人データの項目  
氏名・性別・生年月日・身長・体重・血圧・血液検査(総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、ヘモグロビンA<sub>1c</sub>、血糖、肝機能[AST、ALT、γ-GTP]、尿酸、一般検血(貧血検査含む))・小児生活習慣病予防健診調査票・生活習慣調べ
- 利用および提供の範囲  
香川県内の小児生活習慣病予防健診を実施する全ての小学校・中学校及び実施主体、  
〇〇地区医師会医師、香川県健康福祉部健康福祉総務課、香川大学医学部公衆衛生学、検査機関
- 個人データの利用目的  
小児生活習慣病予防健診が実施する健診結果などに係る情報から編集分析を行い、健康増進施策を立案する、効果の判定および効果向上への施策の立案、疫学調査研究、個人の健診結果の変化を踏まえた判定や指導をおこなう
- 「小児生活習慣病予防健診事業」では、判定結果を各児童にお返ししますが、判定結果の作成、および結果の編集・分析には以下に記載する組織が関与しています

〇〇地区教育委員会  
〇〇小学校(〇〇中学校)  
〇〇地区医師会  
香川県健康福祉部健康福祉総務課  
香川大学医学部公衆衛生学  
〇〇検査機関

以上

### (4) 健診当日のポイント

#### ① 児童・生徒の体調を確認

健診当日は、児童・生徒の体調に配慮します。健診を前に、空腹や緊張のため気分が悪くなる児童・生徒が見られる場合があります。

健診の時間帯は、朝食を絶食の場合は、午前中の早い時間（1時間目）に、軽く朝食をとっている場合は、給食の直前（4時間目）の実施が望ましいでしょう。

また、直前の激しい運動は、検査結果に影響を与えることがあるので、配慮しましょう。

担任や養護教諭が、児童・生徒の体調を把握し、発熱等明らかに体調がすぐれない児童・生徒は、健診を中止します。

#### ② 保健室の準備

保健室で健診を行う場合は、スムーズに健診が実施できるように、養護教諭や担任、健診スタッフとの連携と導線を考えた設営を行います。待ち時間が長いと、児童・生徒は緊張しやすくなります。また、外から見えないように、衝立等を活用してプライバシーの確保にも配慮します。採血中に気分が悪くなり、失神しそうになって、後ろに転倒しないよう、必ず背もたれ付の椅子を準備します。

児童・生徒数が多い小・中学校では、椅子に番号をつけておくと児童・生徒にも分かりやすく、スムーズに移動することができます。

また、保健室の入り口に「健診の受け方」の説明書を掲示しておく、児童・生徒は、健診の流れがイメージできます。

採血管（スピッツ）は、児童・生徒の氏名を記入し、クラスごとに分けて準備しておきます。

トレイに採血用の注射器と注射針を準備します。見えないように、ガーゼ等で覆っておくと緊張を軽減することができます。



#### ③ 医師の立合い

採血時は、医師の立合いが必要です。

児童・生徒をよく把握している学校医に依頼しますが、学校医の立合いが得られない場合は、地元の医師会や検査委託機関に、医師の派遣を依頼します。

#### ④ 身長・体重、腹囲、血圧測定

身長・体重から、肥満度を算定します。

健診を速やかに進めるため、身長・体重は健診日より前に測定する場合があります。

小児のメタボリックシンドロームを判定するために、身長・体重に加えて、腹囲や血圧等の測定をする場合もあります。

測定時は、正確に測定する、児童・生徒がほかから見えないようにする、測定値を声に出さない等の配慮が必要です。

### ⑤ 血液検査

採血管（スピッツ）は、検査前に児童・生徒に配付します。

担任の先生等、児童・生徒の顔と名前が確認できる人に協力してもらい、採血管を渡します。このとき、名前を読み上げ、本人確認をしてから渡し、間違いを防ぎます。

また、可能であれば、担任と養護教諭以外に健診スタッフ等の協力を得て、全体の流れを把握する人を配置します。できるだけ短時間で採血が終わるよう、児童・生徒を誘導し、緊張して表情が固くなっている児童・生徒には、早めに声をかけます。

あらかじめ緊張が強い児童・生徒や、持病のある児童・生徒の情報を、医師や健診スタッフに伝える等の連携をとり、児童・生徒の安全に十分配慮します。

過度に緊張し、泣きそうな児童・生徒は、無理に採血をせず、同じ保健室内の少し離れた椅子に案内してやさしく声をかけ、不安感を和らげます。可能であれば、少し様子を見てから、医師の指示のもと、採血を行います。

また、気分不良をおこした児童・生徒は、ベッドに寝かせます。

頭を少し低くし、足を少し上げ、血圧を測定します。

安静にすることで、ほとんどの場合、間もなく回復します。

採血の可否は、医師の指示に従います。

ベッド上で採血を行う場合は、児童・生徒同士がお互いの様子を見ることがないように、健診スタッフの姿勢やベッドの配置等の配慮が必要です。

血液検査が終了したら、座って止血をします。

採血後、気分不良がないか確認をするため、止血をしながら10分ほど待機させます。

止血したこと、気分不良がないことを確認した児童・生徒から教室へ移動させます。

※朝食を食べていない児童・生徒には、各自持参した、おにぎりやパン等の軽食とお茶をとらせます。



はい。  
○田○男です。

○田○男さんね。



## (5) 生活習慣調査 (生活習慣調べ)

「食事」「運動」「睡眠」等、児童・生徒の生活習慣について調査をします。

健診を行う前に、生活習慣調査票を配付し、児童・生徒に記入してもらいます。

児童・生徒自身が生活習慣調査票に記入することで、毎日の生活習慣を振り返るきっかけとします。

香川県が作成する生活習慣調査以外に、児童・生徒の育成歴やより詳しい生活習慣を知るため、項目を追加している市町もあります。

### <小学校4年生>

保護者の方へ  
これは、子どもが自分で答えることで、良い生活習慣について考えるきっかけにするものです。  
お子さまが書くようにお伝えください。難しいところは一緒にご回答ください。

生活習慣調べ

市町名  学校名  学年  組  出席番号

□の中にあてはまる数字を書いてください。(記入日：20\_\_年\_\_月\_\_日)

【食 事】

①朝ごはんは食べていますか。

1 一週間ほとんど毎日食べている (6~7日)  
2 一週間のうち、4~5日食べている  
3 一週間のうち、2~3日食べている  
4 ほとんど食べない (0~1日)

②食事はゆっくり食べていますか。

1 ゆっくり食べる  
2 ふつうに食べる  
3 はやく食べる

③いつもおなかいっぱいになりますか。

1 はい 2 とまどき 3 いいえ

④野菜は一日に何回食べていますか。

1 ほとんど食べない  
2 一日に1回  
3 一日に2回  
4 一日に3回以上

⑤くだものは一日に何回食べていますか。

1 ほとんど食べない  
2 一日に1回  
3 一日に2回  
4 一日に3回以上

⑥ジュースやスポーツドリンクなど、砂糖の入った飲み物はどれくらい飲みますか。

1 毎日2回以上  
2 毎日1回  
3 一週間のうち、3~4回  
4 一週間のうち、1~2回  
5 ほとんど飲まない

⑦夕ごはんの後に、おやつを食べますか。

1 一週間ほとんど毎日食べている (6~7日)  
2 一週間のうち、4~5日食べている  
3 一週間のうち、2~3日食べている  
4 ほとんど食べない (0~1日)

⑧食事は一人で食べることがありますか。

1 はい  
2 一週間のうち、1回ある  
3 一週間のうち、2~3回ある  
4 一週間のうち、4回以上ある

⑨次のようなことに気をつけて食事をしていますか。(あてはまる数字を全て選んでください。)

1 まず野菜を食べる

2 赤・緑・黄の栄養バランスを考えて食べる

3 食事のときはテレビやスマホなどを消しておく

4 おかしやスナック菓子を食べすぎない

5 塩かいらいもの食べすぎない

6 肉も魚もバランスよく食べる

7 どれもあてはまらない

【運 動】

①ふだんの通学で実際に歩く時間を教えてください。  
登校 だいたい  分歩く  
下校 だいたい  分歩く  
例：下校で車のおむかえがある人の場合  
登校 だいたい  分歩く  
下校 だいたい  分歩く

②地域のスポーツクラブ(スポーツ少年団やスイミングなど)に入っていますか。

1 はい 2 いいえ

③1日のうち、ゲーム機やスマートフォン、テレビ、タブレット、パソコンなどの画面を見ている時間は、あわせてどれくらいですか。

1 3時間以上  
2 2~3時間  
3 1~2時間  
4 1時間未満

【寝 眠】

①月曜日から金曜日の、学校のある日に、午後何時何分ごろに寝て午前何時何分ごろに起きますか。  
寝る時間 午後  時  分  
起る時間 午前  時  分

②「早ね早起き朝ごはん」が健康に良い理由について知っていることはどれですか。(あてはまる数字を全て選んでください。)

1 早ねをすると、つかれもとれるし体も成長する

2 早おきをする、早ねをしやすくなる

3 朝ごはんを食べると、頭と体のスイッチが入って午前中から元気にすごせる

4 どれもあてはまらない

★下の3つの質問はお家の人に聞いて回答してください。(お家の方へ 差し支えなければ、回答にご協力ください)

【家 族】

ご家族(両親、おじいさん、おばあさん)に、

① コレステロールが高い人がいますか？

1 はい 2 いいえ 3 分からない

② 糖尿病の人がいますか？

1 はい 2 いいえ 3 分からない

③ 高血圧の人がいますか？

1 はい 2 いいえ 3 分からない

### <中学校1年生>

中学生版

自分で書いて、生活習慣について考えよう！

生活習慣調べ

市町名  学校名  学年  組  出席番号

□の中にあてはまる数字を書いてください。(記入日：20\_\_年\_\_月\_\_日)

【食 事】

①朝ごはんは食べていますか。

1 一週間ほとんど毎日食べている (6~7日)  
2 一週間のうち、4~5日食べている  
3 一週間のうち、2~3日食べている  
4 ほとんど食べない (0~1日)

②食事はゆっくり食べていますか。

1 ゆっくり食べる  
2 ふつうに食べる  
3 はやく食べる

③いつもおなかいっぱいになりますか。

1 はい 2 とまどき 3 いいえ

④野菜は一日に何回食べていますか。

1 ほとんど食べない  
2 一日に1回  
3 一日に2回  
4 一日に3回以上

⑤果物は一日に何回食べていますか。

1 ほとんど食べない  
2 一日に1回  
3 一日に2回  
4 一日に3回以上

⑥ジュースやスポーツドリンクなど、砂糖の入った飲み物はどれくらい飲みますか。

1 毎日2回以上  
2 毎日1回  
3 一週間のうち、3~4回  
4 一週間のうち、1~2回  
5 ほとんど飲まない

⑦夕ごはんの後に、おやつを食べますか。

1 一週間ほとんど毎日食べている (6~7日)  
2 一週間のうち、4~5日食べている  
3 一週間のうち、2~3日食べている  
4 ほとんど食べない (0~1日)

⑧食事は一人で食べることがありますか。

1 はい  
2 一週間のうち、1回ある  
3 一週間のうち、2~3回ある  
4 一週間のうち、4回以上ある

⑨次のようなことに気をつけて食事をしていますか。(あてはまる数字を全て選んでください。)

1 まず野菜を食べる

2 赤・緑・黄の栄養バランスを考えて食べる

3 食事のときはテレビやスマホなどを消しておく

4 おかしやスナック菓子を食べすぎない

5 塩かいらいもの食べすぎない

6 肉も魚もバランスよく食べる

7 やせずぎ、太りすぎぎ、ちょうどよい体量になるように食べる

8 どれもあてはまらない

【運 動】

★通学、体育の授業、部活動、習い事での運動などを食べて、

①②の運動をどれくらいしているか教えてください

①息が速くなって、少しきつと感じる程度以上の有酸素運動(ジョギング、はや歩き、サイクリング、スイミング、サッカー、バスケットボール、テニス、ダンスなど)を1日に合わせて60分以上していますか。

1 一週間ほとんど毎日している (6~7日)  
2 一週間のうち、3~5日している  
3 一週間のうち、1~2日している  
4 ほとんどしてない

②筋力トレーニング(独立伏せ、スクワット、腹筋、背筋、けん拳など)をしていますか。

1 一週間ほとんど毎日している (6~7日)  
2 一週間のうち、3~5日している  
3 一週間のうち、1~2日している  
4 ほとんどしてない

③1日のうち、ゲーム機やスマートフォン、テレビ、タブレット、パソコンなどの画面を見ている時間は、あわせてどれくらいですか。

1 3時間以上  
2 2~3時間  
3 1~2時間  
4 1時間未満

【寝 眠】

月曜日から金曜日の、学校のある日に、何時何分ごろに寝て何時何分ごろに起きますか。  
寝る時間  時  分  
起る時間  時  分

【歯 みがき】

あてはまる数字を全て選んでください。

1 夕ご飯の後はまたは寝る前に、歯みがきをする

2 歯みがきを1日2回以上している

3 フッ素入りの歯みがき剤を使っている

4 歯をみがくと歯肉(歯ぐき)から出血する

5 どれもあてはまらない

★下の3つの質問はお家の人に聞いて回答してください。(お家の方へ 差し支えなければ、回答にご協力ください)

【家 族】

ご家族(両親、祖父母)に、

① コレステロールが高い人がいますか？

1 はい 2 いいえ 3 分からない

② 糖尿病の人がいますか？

1 はい 2 いいえ 3 分からない

③ 高血圧の人がいますか？

1 はい 2 いいえ 3 分からない

## (6) 健診結果の判定

### ① 健診結果の判定について

健診結果は、身長・体重、血液検査、生活習慣調査等から医師会や学校医等が総合的に判定します。なお、小児生活習慣病予防健診の判定基準は次のとおりです。

\* 地域の事情や担当医の判断により、判定基準の運用方法が異なる場合があります。

また、地域によって一部検査項目が異なります。

### ■小学校4年生

(「香川県小児生活習慣病予防健診マニュアルーダイジェスト版(医師編)ー 制作:香川県小児科医会」より抜粋)

#### ・やせ・肥満の判定基準

一次判定	要受診		要指導	正常	要指導	要受診	
やせ肥満	高度やせ	軽度やせ	やせぎみ	正常	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度(%)	-30以下	-29~-20	-19~-15	-14~19	20~29	30~49	50以上

#### ・小児メタボリック症候群(MetS)判定基準

(1)があり(2)~(4)の2項目を満たす場合にMetSと判断する	
(1)ウエスト周囲長 ウエスト身長比 (ウエスト周囲長÷身長)≥0.5も相当	≥75cm
(2)血清脂質(空腹時)	TG≥120mg/dL かつ/または HDL-C<40mg/dL
(3)血圧	収縮期血圧≥125mmHg かつ/または 拡張期血圧≥70mmHg
(4)空腹時血糖	≥100mg/dL

診断基準を満たす ..... 要受診  
 (1)があり、(2)から(4)のうち2項目を満たさない ..... 要指導  
 (1)を満たさない ..... 正常

#### ・脂質判定基準

一次判定	要受診	正常	要受診	
検査項目 (mg/dL)	低値	正常	高値	直ちに 基幹病院へ
TG	40未満 (空腹時 30未満)	40~149 (空腹時 30~119)	150以上 (空腹時 120以上)	500以上
LDL-C	20未満	20~130 境界域(要指導) 130~139	140以上	200以上
HDL-C	40未満	40~99	100以上	
TC	120未満	120~219	220以上	
non-HDL-C	30未満	30~149	150以上	

(non-HDL-C = LDL-C + 10mg/dL)

TG; triglyceride, LDL-C; low density lipoprotein cholesterol,

HDL-C; high density lipoprotein cholesterol, TC; total cholesterol,

non-HDL-C; non- high density lipoprotein cholesterol

#### ・尿酸判定基準

一次判定	要受診	正常	要指導	要受診
尿酸	低値	正常	境界域	高値
mg/dL	2.0以下	2.1~5.9	6.0~6.9	7.0以上

#### ・肝機能判定基準

一次判定	正常	要指導	要受診
肝機能 (IU/L)	正常	境界域	高値
AST	30未満	30~39	40以上
ALT	30未満	30~39	40以上
γ GTP	20未満	20~29	30以上

#### ・HbA1c判定基準

一次判定	要受診	正常	要指導	要受診
HbA1c	低値	正常値	境界域	高値
%	4.7以下	4.8~5.5	5.6~5.9	6.0以上

HbA1cは採血管により測定値に差異が生じる  
 酵素法; NaF入り・灰色スピッツ(5.6%)  
 NaF無し・紫色スピッツ(5.7%)  
 測定法HPLC(5.8%)

を基準として考える。

ただし、4.7%以下、6.0%以上は採血管、測定法に  
 関わらず異常値とする。

#### ・血圧判定基準

収縮期血 (mmHg)	125以上	高血圧		
	120~124	正常 高血圧		
	120未満	基準域	75~79	80以上
拡張期血(mmHg)				
		75未満		

一次判定

要受診: 血圧評価時、正常高血圧の児まで含めると1割程の児が要再検となる可能性あり。高血圧判定の児のみとすると1%程の児が要再検対象となる可能性あり。  
 基準値を正常とし、基準値と要受診の間は要指導とする。

## 2. 健診の運営

### ■中学校1年生

#### • 肥満度

肥満度	分類	やせ傾向・肥満傾向
-30%以下	高度やせ	やせ傾向
-30%超 -20%以下	やせ	
-20%超～+20%未満	ふつう	肥満傾向
20%以上 30%未満	軽度肥満	
30%以上 50%未満	中等度肥満	
50%以上	高度肥満	

文部科学省方式

#### • 脂質

血清総コレステロール	正常域	≤ 190mg/dl (75パーセンタイル)
	境界域	190～219mg/dl
	高値	≥ 220mg/dl (95パーセンタイル)
血清LDLコレステロール	正常域	≤ 110mg/dl (75パーセンタイル)
	境界域	110～129mg/dl
	高値	≥ 130mg/dl ≥ 140mg/dl (H29年度より追加)
血清HDLコレステロール	低値	< 40mg/dl
血清トリグリセライド (中性脂肪)	高値	≥ 140mg/dl (95パーセンタイル)

- ・「小児（学齢期）の高脂血症の判定基準」虚血性心疾患の一次予防ガイドライン（2012年改訂版）
- ・日本動脈硬化学会「小児（小中学生）の脂質異常症の基準（空腹時採血）」動脈硬化性疾患予防ガイドライン（2017年版）
- ・「小児家族性高コレステロール血症診療ガイド2017」

#### • 糖尿病

1) 空腹時血糖値 ≥ 126mg/dl または HbA1c (NGSP) ≥ 6.5%	糖尿病が強く疑われるので、直ちに医療機関を受診させる。
2) 空腹時血糖値が 110～125mg/dl または HbA1c (NGSP) が 6.0～6.4%	できるだけOGTTを行う。その結果、境界型であれば追跡あるいは生活習慣指導を行い、糖尿病型であれば医療機関を受診させる。
3) 空腹時血糖値が 100～109mg/dl または HbA1c (NGSP) が 5.6～5.9%	それ未満の場合に比べ将来の糖尿病発症や動脈硬化発症リスクが高いと考えられるので、他のリスク（家族歴、肥満、高血圧、脂質異常症など）も勘案して、情報提供、追跡あるいはOGTTを行う。

糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告（国際標準化対応版）日本糖尿病学会

#### • 肝機能

項目	単位	男性	女性
AST (GOT)	IU/l	(9歳) 16-36	(9歳) 14-33
		(10歳) 15-35	(10歳) 13-32
		(11歳) 15-34	(11歳) 13-31
		(12歳) 14-33	(12歳) 12-30
		(13歳) 14-32	(13歳) 12-29
ALT (GPT)	IU/l	(9歳) 3-22	(9歳) 4-21
		(10歳) 3-21	(10歳) 3-20
		(11歳) 3-21	(11歳) 3-19
		(12歳) 3-20	(12歳) 3-18
		(13歳) 3-20	(13歳) 3-18
γ-GTP	IU/l	(9歳) 6-20	(9歳) 6-17
		(10歳) 6-21	(10歳) 6-18
		(11歳) 7-22	(11歳) 6-18
		(12歳) 7-23	(12歳) 6-18
		(13歳) 7-24	(13歳) 6-19

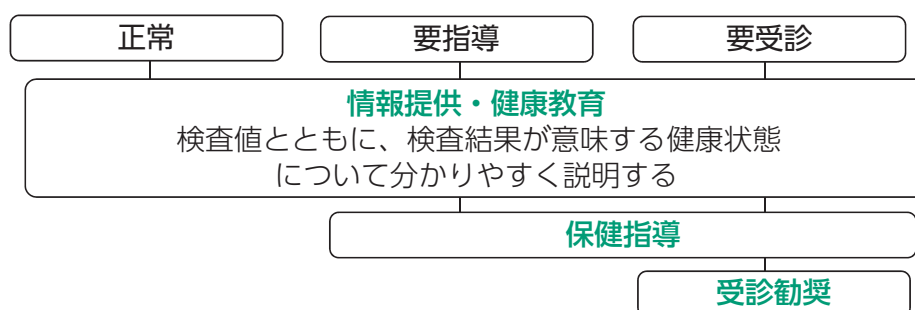
日本人小児の臨床検査基準値（小児基準値研究班）

## ② 判定区分について

総合判定は、主に「正常」「要指導」「要受診」の3区分で判定し、保護者に文書で結果を通知します。

「正常」と判定された児童・生徒を含む全ての児童・生徒を対象に健康教育を実施します。「要指導」「要受診」と判定された児童・生徒には、学校医をはじめ、養護教諭・栄養教諭や担任等が児童・生徒及び保護者に指導を行います。懇談会や健診結果説明会、家庭訪問等の機会を利用して、面接をしながら生活習慣の改善に取り組むように勧めます。

「要受診」と判定された児童・生徒には、保護者に受診勧奨の案内を行い、管理指導票等を渡します。血液検査データ、所見等が記載してあるので、封筒に入れて渡す等、取扱いには十分注意をします。受診後は、管理指導票等を学校で保管し、中学校を卒業するまでの継続的な健康管理に活用します。



## 2. 健診の運営

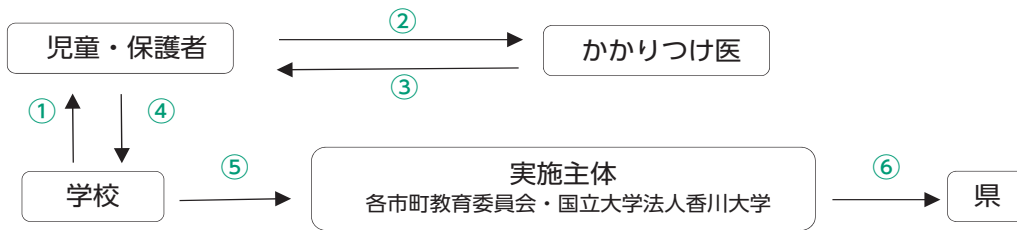
### ③ 健診結果の通知及び健診結果の継続管理

肥満ややせ、血液検査異常等がある児童・生徒を継続して支援するために、小児生活習慣病予防健診管理指導票（※1）や小児生活習慣病予防健診個人カルテ（※2）等を作成します。これらは、一次健診や二次検診の受診結果、指導内容等を保護者、担任、学校医、かかりつけ医、養護教諭、栄養教諭等が把握し、連携して適切な支援を継続して行うために非常に重要です。また、実施主体及び県は、受診結果及び要指導・要受診の児童・生徒に対しての支援状況等を把握し、今後の対策のための基礎資料とします。

### ④ 支援状況の把握

- 1) 学校は一次健診受診結果を児童に渡すとともに、二次検診受診対象者に小児生活習慣病予防健診管理指導票（※1）を渡し、受診勧奨を行う。(①)
- 2) 二次検診受診対象者は、(※1)を持参し、かかりつけ医を受診する。(②)
- 3) 二次検診受診者は(※1)をかかりつけ医に記載してもらい(③)、学校に提出する。(④)
- 4) 学校は小児生活習慣病予防健診管理指導票（※1）の結果を取りまとめ、小児生活習慣病予防健診結果報告書（※3）により各市町教育委員会等へ報告する。(⑤)
- 5) 各市町教育委員会等は小児生活習慣病予防健診結果報告書(※4)により県へ報告する。(⑥)

#### ■支援状況の把握の流れ



### (※1) 小児生活習慣病予防健診管理指導票 (例)

小児生活習慣病予防健診管理指導票 (例)							
〇〇市立 〇〇小学校 氏名〇〇 性別 年齢							
健診受診日 令和〇年〇月〇日							
一次健診結果 (該当するものに○をつけて下さい)							
やせ・肥満	検査値	過度な肥満	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満		
		<30以下	29~29.9	19~18	-14~19	20~29	30~49
脂質	TG	低値	正常	高値	直ちに医療機関へ		
		40未満 (空腹時30未満)	40~149 (空腹時90~119)	150以上	500以上		
	LDL-C	20未満	20~130 (130~139は準正常)	140以上	200以上		
	HDL-C	40未満	40~99	100以上			
	TC	120未満	120~219	220以上			
nonHDL-C	30未満	30~149	150以上				
肝機能	AST	正常	境界域	高値			
		30未満	30~39	40以上			
	ALT	30未満	30~39	40以上			
	γGTP	20未満	20~29	30以上			
AST/ALT	正常	1以上					
HbA1c	低値	正常値	境界域	高値			
	4.7以下	4.8~5.5	5.6~5.9	6.0以上			
判定コメント (A~Cの該当するものに○をつけ、具体的な指導があればお書きください)							
<input type="checkbox"/> A正常 <input type="checkbox"/> B要指導 <input type="checkbox"/> C要受診 コメント <span style="float: right;">医師 捺印</span>							
*判定コメントにて「C要受診」と判定された児童は、かかりつけ医等で二次検診(精密検査)を受けてください。(受診時には、個人の検査報告書も合わせてご持参下さい。)							
二次検診(精密検査)の受診結果							
受診日							
病院名							
医師名							
(疑われる病名や病見・コメント等があればご記入下さい)							
所見							
(二次検診結果より、該当するものに○を記入お願いします)							
<input type="checkbox"/> 異常なし <input type="checkbox"/> 要指導 <input type="checkbox"/> 要受診 <input type="checkbox"/> 家庭・学校等で引き続き生活指導が必要 <input type="checkbox"/> 要医療 <input type="checkbox"/> かかりつけ医等で引き続き生活指導が必要 <input type="checkbox"/> 専門医療機関等へ紹介							
(家庭・学校等で引き続き生活指導を行うために、具体的な指導があれば、ご記入下さい)							
栄養・運動指導等 学校・家庭における 注意事項							



(※ 2) 小児生活習慣病予防健診個人カルテ (例)

令和 年度		小児生活習慣病予防健診個人カルテ										〇〇中学校					
性別	年齢	氏名		計測月	身長(cm)	体重(kg)	肥満度(%)	体脂肪(%)	腹囲	血圧	家 族 歴						
1				H22.11	159.7	48.5	-0.7	0.0	64.8	146/86							
				2010/11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0							
検査項目	GOT	GPT	GOT/GPT	γ-GTP	尿酸	t-CHOL	HDL-C	LDL-C	中性脂肪	動脈硬化指数	HbA1c	白血球数	赤血球数	ヘモグロビン	ヘマトクリット	血小板数	
	IU/l	IU/l		IU/l	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl		%	×1000/μl	×10000/μl	g/dl	%	×10000/μl	
中1基準値	男19~39 女17~32	男8~44 女6~26	1.00以上	男10~27 女10~21	男27~69 女27~63	男120~199 女120~229	40~99	130未満	180未満	300未満	4.5~5.5	男41~103 女43~101	男419~521 女413~511	男117~144 女114~143	男50.3~64.0 女50.3~64.3	男137~415 女137~415	
H22.12	22	12	1.83	20	6	256	61	181	28	3.2	5.1	57	513	14	43.2	30.5	
1月0日	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
現 在								改 善 案									
食事面	1 給食の様子 2 食習慣 3 食事のバランス								検査データについて 総コレステロール・LDLコレステロール(悪玉)・動脈硬化指数・血圧が基準より高い値になっています。 食習慣について 食事は規則正しく、腹八分目でゆっくり食べましょう。 朝食を食べているのはいいことです。続けましょう。、毎朝しっかり食べて基礎代謝量をあげましょう 夜食はできるだけやめましょう。 少し好き嫌いがあるようですが、備食に気を付けましょう。 肉より魚の回数をふやしましょう。								
	1群 魚・肉・卵・豆腐 朝食:普通 夕食:普通 卵:時々 大豆:時々 2群 牛乳・乳製品 牛乳:時々 乳製品:ほとんど食べない 3群 緑黄色野菜 時々食べる 4群 野菜類・果物 朝食:少し 夕食:普通 果物:時々 5群 穀類 朝食:パン1枚 夕食:ご飯茶碗1杯 パウチ:普通 ジャム:つけない 芋類:時々 砂糖: 6群 油脂類 油:時々 マヨネーズ:時々 間食 スナック菓子:時々(小1) 菓子パン:時々 その他:時々(クッキー) 嗜好飲料 清涼:時々(カルピス1杯) スポーツ:飲まない 果汁:時々(リンゴジュース1杯) 野菜:時々 塩 分 味付け:どちらともいえない 汁物:時々 塩辛い:ほとんど食べない 加工品								食事のバランス面から 間食は量と内容を考えてとりましょう。果物・乳製品・小魚などを取り入れましょう。 野菜は毎食手のひら一杯とって1日350gを目指しましょう。 1/3は緑黄色野菜(切っても切っても色の濃い野菜)でとりましょう。 魚の脂は血液をサラサラに、肉はドロドロにします。魚の回数を増やしましょう。 油物やマヨネーズは控えてノンオイルドレッシングやポン酢などを利用しましょう。								
	運動面								運動面から 毎日の部活動があり、運動量はかなりあるようです。続けましょう。 水分はこまめに補給してください。								
◎ 特に気をつけたい事を書きましよう。(初回相談後、生徒が記入する。)																	
◎ お家の人からの言葉(お子様の生活の様子や、がんばった事などを、病院へ行く前にお書きください。)																	

※再検査( 月 日予定)に行く前に「お家の人からひとこと」を記入して学校へ提出してください。控えをとった後、お返ししますので再検査に持って行ってください。

(※ 3) 小児生活習慣病予防健診結果報告書  
(学校→実施主体)

小児生活習慣病予防健診結果報告書 (学校→実施主体)				令和 年度分	
				報告年月日	
学校名					
記入者名					
一次健診	受診者数	結果		A	
		正常	B		
		要指導	C		
		要受診	D		
二次健診	受診対象者数	E			
		受診者数	F		
			結果	異常なし	G
				要指導	H
				要医療(経過観察を含む)	I
		専門医療機関へ紹介	J		
未受診者数	K				
未把握数	L				

(※ 4) 小児生活習慣病予防健診結果報告書  
(実施主体→県)

小児生活習慣病予防健診結果報告書 (実施主体→県)				令和 年度分	
				報告年月日	
実施主体					
記入者名					
一次健診	受診者数	結果		A	
		正常	B		
		要指導	C		
		要受診	D		
二次健診	受診対象者数	E			
		受診者数	F		
			結果	異常なし	G
				要指導	H
				要医療(経過観察を含む)	I
		専門医療機関へ紹介	J		
未受診者数	K				
未把握数	L				

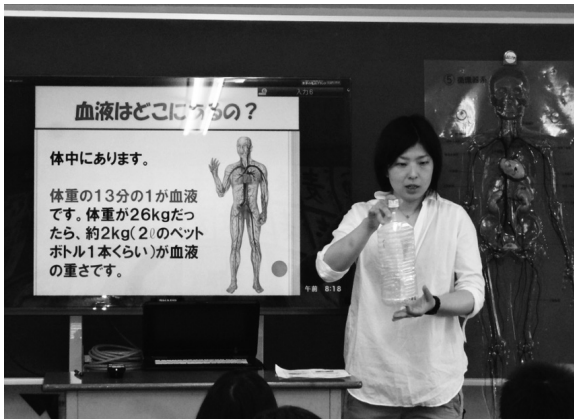
# 3

## 保健指導

### (1) 事前指導

事前指導は、小児生活習慣病予防健診の対象学年の児童・生徒（小学校4年生又は中学校1年生）・保護者に、血管や血液のはたらき、生活習慣病とその予防、健診の重要性について説明をします。健診内容について知ることで、採血に対する抵抗感を軽減する効果も期待できます。

また、保護者の理解、協力を得るために、授業参観や学校保健委員会で、児童・生徒及び保護者に同じ情報を提供する機会を設定することも効果的です。



▲短学活の時間



▲総合学習の時間（授業参観）

#### ■各学校における事前指導（例）

事前指導	
指導者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校医</li> <li>・養護教諭</li> <li>・栄養教諭</li> <li>・学級担任</li> </ul> 等によるチームティーチング実施 ・保健所や市町保健センターの保健師や管理栄養士
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校医、養護教諭、栄養教諭、市町教育委員会等が作成したパワーポイント活用（子供たちの状態、自校の状態に合わせた教材を指導案を基に作成）</li> <li>・県作成の健康教育用資材（動画やリーフレット等）を活用</li> </ul>
媒体を用いて視覚的に学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血管の模型、血管のイラスト、動脈硬化の血管の画像</li> <li>・1kgの脂肪の模型</li> <li>・ドロドロ血液チェック（ワークシート）</li> <li>・1日に必要な量の生野菜</li> </ul> 等を活用し、視覚的に学ぶ
楽しく学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・紙芝居、寸劇、体験的（実習）</li> </ul>
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩・糖・脂のとりすぎに気を付ける</li> <li>・夏休み・冬休みの食事、おやつのととり方</li> <li>・三大栄養素を含む食品群やその働き（地産地消の献立の意味や給食のメニューを用いて）</li> </ul>

## (2) 事後指導

### ① 個別指導

健診結果が「要指導」「要受診」の児童・生徒・保護者に対し、面接をしながら生活習慣の改善に取り組むように勧めます。

父親、母親、祖父母等の保護者に同席を依頼します。

養護教諭や栄養教諭、担任、学校医等が指導にあたります。市町等によっては地域の健康づくり担当課の保健師、管理栄養士の協力を得て事後指導を実施しています。事前に打合せを行い、指導に対する共通理解を得ておきます。

また、保護者の学校医に期待する役割は大きく、医療機関への受診が必要な児童・生徒がいた場合、担任や養護教諭からの受診勧奨に比べ、学校医の受診勧奨がより効果的で保護者の協力を得やすい、という声が多く、養護教諭等から聞かれます。

小児生活習慣病予防健診や生活習慣調査の結果について、学校医に情報提供を行い、児童・生徒の健康状態について共通認識を得ておくことが大切です。

### ② 集団指導

個別指導は主に「要指導」「要受診」の児童・生徒に行いますが、「正常」判定を含む全ての児童・生徒に対しても、健診結果の説明や望ましい生活習慣の重要性についての健康教育が必要です。

学校医等による健診結果説明会や学校保健委員会を活用することは、保護者からの質問等に答えることができ、二次検診を受けやすい体制が整います。

また、家族ぐるみで生活習慣を見直し、意識・行動変容につなげるためにも、児童・生徒及び保護者に同じ情報を提供する機会の設定は必要です。



▲保健室にて保健指導



▲学校医による指導をしている小学校



▲学校医による健診結果説明会

### 3. 保健指導

#### ■各学校における事後指導（例）

事前指導	
指導者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・養護教諭</li> <li>・栄養教諭</li> <li>・保健所や市町保健センターの保健師や管理栄養士</li> </ul> 等によるチームティーチング実施
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校医、養護教諭、栄養教諭、市町教育委員会等が作成したパワーポイント活用（子供たちの状態、自校の状態に合わせた教材を指導案を基に作成）</li> <li>・県作成の動画やリーフレットを活用</li> </ul>
媒体を用いて視覚的に学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育 SAT システムを用いて食生活の見直しを実施</li> </ul>
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事（赤・黄・緑の食品群について）</li> <li>・規則正しい生活習慣について</li> <li>・健診結果と生活習慣病の関係について</li> <li>・給食の時間に食事のとり方についての指導を実施</li> <li>・生活習慣病予防と主に食事やおやつなどのとりかたについて</li> <li>・自分の生活習慣について振り返る時間・生活目標を立てる時間を設けた               <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校で実施している生活習慣調べを親子で振り返り、家族で取り組む生活目標について考えた。</li> <li>・望ましい夏休み・冬休みの過ごし方について考え、生活目標をたてた。</li> <li>・運動の時間が少ない児童が多いので、運動について指導を行い、自分が生活の中でできる運動について考えさせた。</li> <li>・意見交換を実施</li> </ul> </li> </ul>

### (3) 学校保健委員会での取組み

全ての児童・生徒を対象とした健康教育として学校保健委員会を活用します。

学校保健委員会では、学校医や保護者等の参加が得られるので、全校をあげた取組みが期待できます。

保健委員会の児童・生徒による寸劇や学習発表会を兼ねることで、低学年の児童にも理解でき、学校や家庭での生活習慣病予防に対する意識を高めることができます。



### (4) 関係者連絡会

学校保健関係者等を対象に、健診の結果や事後指導等の取組みについての報告会を行います。

また、健診の状況をふまえ、地域の課題および今後の対策について意見交換会を行い、共通理解を図ります。

市町単位で開催することで、地域の子どもの健康状態や生活習慣が把握でき、学校保健と地域保健が協働した健康課題への取組みが期待できます。

このような取組みを始めたなら、年に1回は成果を確認することが必要です。

また、健診実施状況や取組み内容等について、広く周知するため、個人情報に留意した上で、関係団体のみならず、ホームページや広報誌等での公開が望まれます。



# 4

## これまでの取組み・成果とこれからの課題

### (1) これまでの取組み・成果

生活習慣病の予防には、生活習慣が身につく学童期からの取組みが重要です。

「小児生活習慣病予防健診」は、体格調査に加え、血液検査や生活習慣調査をリンクさせて、肥満をはじめとした生活習慣病等のリスクのある児童・生徒を抽出し、効果的なアプローチを行います。

小児生活習慣病予防健診に関するこれまでの取組みと成果は以下のとおりです。

#### ① 小児生活習慣病予防健診の実施

##### ■小児生活習慣病に対する関心の高まり

香川県では、平成 24 年度から小学校 4 年生を対象に、令和元年度からは新たに中学校 1 年生を対象に追加し、各市町等が実施する小児生活習慣病予防健診の補助事業を実施してきました。令和 2 年度は、18 実施主体全ての小学校と、14 実施主体の中学校が、小児生活習慣病予防健診を補助事業として実施しています。

	補助事業実施数	
	小学校 4 年生	中学校 1 年生 (令和元年度～)
平成 24 年度	12	—
平成 25 年度	16	—
平成 30 年度	17	—
令和元年度	18	11
令和 2 年度	18	14

\*対象となる実施主体は 17 市町。令和元年度から国立大学法人を追加。

##### ■児童・生徒の健康状態を通して、保護者や地域の健康課題が明らかになる

#### 1) 令和元年度小児生活習慣病予防健診結果 (小学校 4 年生、中学校 1 年生)

##### ・概要

対 象	小学校 4 年生	中学校 1 年生
参加事業者	17 市町、香川大学教育学部	11 市町
参加人数	7,813 人	2,327 人
調査項目	身長、体重	
	血液検査 (糖代謝、脂質、肝機能に関する 8 項目) HbA1c、総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、AST、ALT、 $\gamma$ -GTP	
	生活習慣調査 (食事、運動、睡眠、家族歴等に関する 17 項目)	

・生活習慣の状況

(%)

項目	小学校4年生		中学校1年生	
	男子	女子	男子	女子
一週間のうち、朝食を食べない日がある	9.0	8.6	14.6	13.4
食事をはやく食べる	11.2	4.2	10.9	4.1
いつもおなかいっぱい食べる	57.6	55.8	53.3	50.7
野菜をほとんど食べることができていない	3.8	2.8	3.8	2.5
画面を見ている時間（ゲーム、スマホ、テレビ等）が2時間以上	48.0	35.0	59.4	51.8

・体格・血液検査結果

(%)

項目	小学校4年生		中学校1年生	
	男子	女子	男子	女子
肥満傾向	12.4	10.0	11.0	8.9
痩身傾向（やせ）	1.9	2.7	2.4	3.5
脂質異常	9.4	10.8	7.3	8.9
糖尿病リスクの指標であるHbA1c5.6%以上	11.5	11.3	17.3	13.8
脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患）	4.3	1.9	5.9	1.9

・生活習慣と肥満度の関係

生活習慣	小学校4年生
	肥満
朝食を食べない	男女共に有意差あり
早食い	男女共に有意差あり
いつもお腹いっぱい食べる	男子のみに有意差あり
野菜を食べる頻度が少ない	男女共に有意差あり
果物を食べる頻度が少ない	男女共に有意差あり
食事で気をつけていること	
赤・緑・黄の栄養バランスを考えずに食べる	男女共に有意差あり
食事のときはテレビやスマホなどをつけている	男女共に有意差あり
塩からいものを多く食べる	男女共に有意差あり
肉と魚をバランスよく食べていない	男子のみに有意差あり
地域スポーツへ参加していない	男女共に有意差あり
情報メディア等の利用時間が長い	男女共に有意差あり
就寝時刻が遅い	男女共に有意差あり
睡眠時間が短い	男子のみに有意差あり
早寝早起き朝ご飯の認知度	
早寝をすると、つかれもとれるし体も成長することを知らない	男女共に有意差あり
早起きをすると、早寝をしやすくなることを知らない	男子のみに有意差あり
朝ご飯を食べると、頭と体のスイッチが入って午前中から元気にすごせることを知らない	男子のみに有意差あり

#### 4. これまでの取組み・成果とこれからの課題

生活習慣	中学校1年生
	肥満
朝食を食べない	男子のみに有意差あり
早食い	男女共に有意差あり
野菜を食べる頻度が少ない	男女共に有意差あり
食事で気をつけていること	
塩からいものを多く食べる	女子のみに有意差あり
ちょうどよい体重になるように食べることを意識していない	男女共に有意差あり
有酸素運動をほとんどしていない	男女共に有意差あり
夕ご飯の後または寝る前に、歯磨きをしない	男女共に有意差あり
歯磨きを1日2回以上していない	女子のみに有意差あり
歯をみがくと歯肉から出血する	女子のみに有意差あり

#### 2) 過去の健診結果より

- 生活習慣と体格・血液検査結果の関係（平成27年度小児生活習慣病予防健診結果より）

生活習慣	小学校4年生			
	肥満	脂質異常	糖尿病のリスク	
食事	毎日腹いっぱい食べる	男女共に有意差あり	男女共に有意差あり	男子のみに有意差あり
	早食い	男女共に有意差あり	男女共に有意差あり	男子のみに有意差あり
	朝食を食べない	女子のみに有意差あり	女子のみに有意差あり	
	朝食開始が遅い		女子のみに有意差あり	
	魚より肉が多い	男女共に有意差あり	男子のみに有意差あり	
	既製品が多い	男子のみに有意差あり		
	不規則な食事	女子のみに有意差あり		
運動	特別な運動をしていない	男女共に有意差あり	男子のみに有意差あり	
	外遊びをしない	男子のみに有意差あり		
	ゲーム時間が長い	男女共に有意差あり	女子のみに有意差あり	
睡眠	就寝時間が短い	男女共に有意差あり		
	就寝が遅い	男女共に有意差あり		
	起床が遅い		女子のみに有意差あり	

（※空欄は有意差なし）



- 生活習慣の変化：平成 25 年～平成 27 年と平成 28 年～平成 30 年の生活習慣の比較  
(平成 25 年～平成 30 年度小児生活習慣病予防健診結果より)

小学校 4 年生 男子						小学校 4 年生 女子					
生活習慣		H25～ H27	H28～ H30	差	評価 ○改善、 ×悪化、 △改善なし	生活習慣		H25～ H27	H28～ H30	差	評価 ○改善、 ×悪化、 △改善なし
①食事は規則的に とっていますか	規則正しい	86.5%	86.4%	-0.2%	△	①食事は規則的に とっていますか	規則正しい	86.4%	87.2%	0.8%	△
	時々不規則	12.5%	12.7%	0.2%			時々不規則	12.7%	12.1%	-0.6%	
	毎日不規則	1.0%	0.9%	-0.1%			毎日不規則	0.9%	0.7%	-0.2%	
②腹八分目に食 べていますか	腹八分目に食べる	28.5%	29.5%	1.0%	△	②腹八分目に食 べていますか	腹八分目に食べる	35.8%	36.6%	0.8%	○
	時々腹一杯食べる	53.7%	52.2%	-1.5%			時々腹一杯食べる	49.2%	49.7%	0.6%	
	毎日腹一杯食べる	17.9%	18.3%	0.5%			毎日腹一杯食べる	15.0%	13.7%	-1.4%	
③食事はゆっくり食 べていますか	ゆっくりよくかんで食べる	14.0%	13.9%	-0.1%	△	③食事はゆっくり食 べていますか	ゆっくりよくかんで食べる	24.2%	24.9%	0.7%	○
	普通に食べる	72.8%	72.4%	-0.4%			普通に食べる	70.7%	70.6%	-0.1%	
	早く食べる	13.2%	13.6%	0.5%			早く食べる	5.1%	4.4%	-0.6%	
④朝食は食べてい ますか	毎日食べる	89.4%	88.7%	-0.7%	△	④朝食は食べてい ますか	毎日食べる	89.6%	89.5%	-0.1%	△
	時々食べない	9.2%	9.8%	0.6%			時々食べない	9.1%	9.5%	0.4%	
	ほとんど食べない	1.4%	1.5%	0.1%			ほとんど食べない	1.2%	1.0%	-0.3%	
⑤昼食(給食を除く) の内容は主にどの ようなものですか	主食と副食のついた食事	45.1%	43.8%	-1.3%	△	⑤昼食(給食を除く) の内容は主にどの ようなものですか	主食と副食のついた食事	44.1%	44.4%	0.3%	△
	主食中心の食事	54.6%	56.0%	1.4%			主食中心の食事	55.7%	55.4%	-0.3%	
	し好品中心の軽いもの	0.3%	0.2%	-0.1%			し好品中心の軽いもの	0.2%	0.3%	0.1%	
⑥夕食後に夜食は 食べますか	食べない	74.3%	74.5%	0.2%	△	⑥夕食後に夜食は 食べますか	食べない	77.0%	76.5%	-0.5%	△
	時々食べる	22.5%	22.3%	-0.2%			時々食べる	20.0%	20.2%	0.2%	
	ほとんど毎日食べる	3.3%	3.2%	0.0%			ほとんど毎日食べる	3.0%	3.3%	0.3%	
⑦好き嫌いがあ りますか	好き嫌いはない	25.3%	25.2%	-0.1%	△	⑦好き嫌いがあ りますか	好き嫌いはない	23.0%	21.7%	-1.3%	×
	少し好き嫌いがある	63.7%	62.8%	-0.9%			少し好き嫌いがある	66.4%	67.3%	0.9%	
	嫌いなものが多い	11.0%	12.0%	1.0%			嫌いなものが多い	10.5%	11.0%	0.5%	
⑧魚と肉どちらを 多く食べますか	魚を多く食べる	6.6%	5.5%	-1.1%	×	⑧魚と肉どちらを 多く食べますか	魚を多く食べる	9.2%	7.5%	-1.7%	×
	どちらともいえない	43.3%	39.6%	-3.7%			どちらともいえない	48.1%	43.7%	-4.4%	
	肉を多く食べる	50.0%	54.9%	4.9%			肉を多く食べる	42.7%	48.8%	6.1%	
⑨そのまま食べら れる「既製品」(コ ロッケ・サラダ・和え 物等)を使いますか	使わない	24.3%	22.8%	-1.5%	×	⑨そのまま食べら れる「既製品」(コ ロッケ・サラダ・和え 物等)を使いますか	使わない	25.1%	23.6%	-1.5%	×
	時々使う	69.4%	69.1%	-0.3%			時々使う	68.8%	68.7%	-0.1%	
	よく使う	6.3%	8.1%	1.7%			よく使う	6.1%	7.6%	1.5%	
⑩健康上、食事に 注意をしています か	特に注意している	21.7%	20.3%	-1.4%	×	⑩健康上、食事に 注意をしています か	特に注意している	22.2%	19.9%	-2.3%	×
	時々注意している	70.6%	71.4%	0.8%			時々注意している	70.2%	72.1%	1.9%	
	注意していない	7.7%	8.3%	0.6%			注意していない	7.6%	8.1%	0.5%	
⑪通学時の自動 車によるおくり迎 え	あり	5.7%	7.5%	1.9%	×	⑪通学時の自動 車によるおくり迎 え	あり	6.1%	8.0%	1.9%	×
	なし	94.3%	92.5%	-1.9%			なし	93.9%	92.0%	-1.9%	
⑫1日にテレビ ゲーム(コンピ ュータゲーム、携 帯式ゲームも含む)を どのくらいしますか (平均時間)	しない	9.4%	8.8%	-0.6%	×	⑫1日にテレビ ゲーム(コンピ ュータゲーム、携 帯式ゲームも含む)を どのくらいしますか (平均時間)	しない	22.4%	23.5%	1.2%	×
	2時間未満	68.4%	65.3%	-3.1%			2時間未満	68.1%	63.8%	-4.3%	
	2時間以上	22.2%	25.9%	3.7%			2時間以上	9.5%	12.6%	3.1%	
⑬特別な運動をし ていますか	運動をしている	71.8%	73.1%	1.3%	○	⑬特別な運動をし ていますか	運動をしている	53.2%	56.4%	3.2%	○
	運動をしていない	28.2%	26.9%	-1.3%			運動をしていない	46.8%	43.6%	-3.2%	
⑭平日の就寝時 間は何時ですか	22時まで	60.5%	61.6%	1.1%	△	⑭平日の就寝時 間は何時ですか	22時まで	59.8%	59.9%	0.1%	△
	22時以降	39.5%	38.4%	-1.1%			22時以降	40.2%	40.1%	-0.1%	
⑮平日の夕食の時 間は何時ですか	19時まで	43.9%	43.8%	-0.1%	△	⑮平日の夕食の時 間は何時ですか	19時まで	43.8%	44.2%	0.4%	△
	19時以降	56.1%	56.2%	0.1%			19時以降	56.2%	55.8%	-0.4%	

② 学校保健関係者等を対象とした資質向上研修の実施

保健指導を効果的・効率的に行うための知識の習得と技術の向上を目指し、養護教諭、栄養教諭、保健師、管理栄養士等を対象とした研修を実施しています。

③ 小児生活習慣病対策担当者連絡会の実施

市町教育委員会や保健部局の担当者等が参加し、小児生活習慣病対策における情報共有や課題についての意見交換や研修等を実施しています。

④ 小児生活習慣病対策検討会の実施

小児科医・学校医・公衆衛生医、小学校長、市町担当者等で構成されており、学校保健、地域保健、医療が連携を図り、小児生活習慣病対策について検討しています。

#### 4. これまでの取組み・成果とこれからの課題

##### ⑤ 健康教育の実施

将来の生活習慣病の発症を予防するには、全ての児童・生徒を対象に、望ましい生活習慣を身に付けるための健康教育を実施することが大切です。各学校での健康教育の実施を後押しするために、健康教育用資材を作成しています。(資材は「5 その他・参考資料」を参照)

###### ・実施状況（令和元年度）

	小学校4年生	中学校1年生
事前指導	84% (129校/153校)	83% (19校/23校)
事後指導	68% (104校/153校)	78% (18校/23校)

\* 中学校1年生の健診は、受診した生徒が全体の3割程度（実施主体数：14/18実施主体）であるため、上記の健康教育実施状況は香川県全体を示すものではない。

##### ⑥ 実施主体ごとに小児生活習慣病予防健診に関して検討する委員会を実施

学校、地域の関係者が集まり協議をすることで、課題の共有とネットワークの構築、人的・物的資源の有効活用が促進できる。

###### ・実施状況（令和元年度）

委員会開催	実施数
	9/18実施主体

(2) これからの課題

① 保護者の理解・協力を得るための取組みが必要

子どもの生活習慣は、家庭での生活習慣が大きく影響しており、子どもの生活習慣を改善するためには、保護者の理解・協力が不可欠です。家族ぐるみで、生活習慣を見直すためには、児童・生徒及び保護者と一緒に情報を得る機会の設定や効果的な媒体の活用が必要です。

また、医療が必要な子どもの対応は、学校医や関係機関からのアプローチが効果的です。

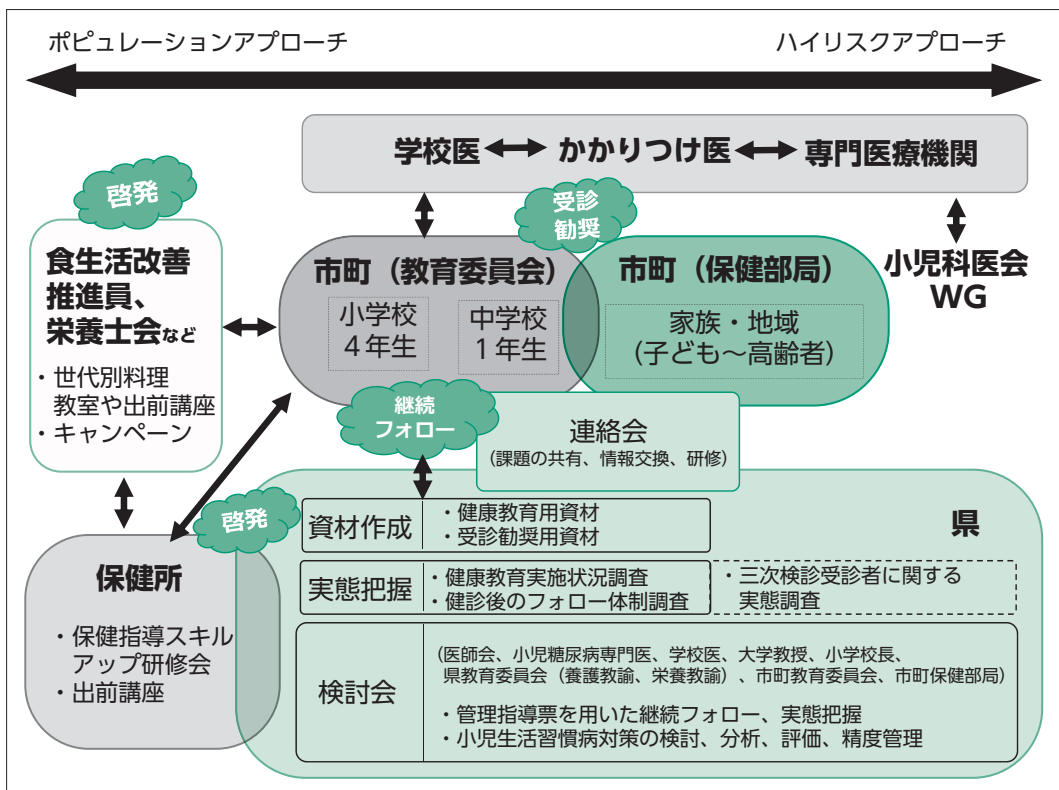
② 学校、地域の協働

子どもの生活習慣病予防の取組みは、学校現場でも行われていますが、保護者を含めた地域の健康課題は、その学校だけで解決できるものではなく、地域の関係機関と連携して組織的に取り組む必要があります。

小児生活習慣病予防健診の実施にあたり、協議会や連絡会をもつことは、健診の円滑な推進と生活習慣病予防対策に有効であり、既存の学校保健委員会や地域学校保健委員会等を活用し、それぞれの機関の役割分担を明確にして活動に臨みます。その場合は、進行管理をする事務局の役割がとて重要になります。

健康教育を実施する際は、地域の保健師や管理栄養士を外部講師として招くことで、専門的な視点から生活習慣病予防や健診の重要性について学ぶことができます。また、児童・生徒及び保護者に分かりやすく説明するために、県や市町等で作成または貸し出しをしている健康教育用資材もご活用ください。(資材は「5 その他・参考資料」を参照)

■小児生活習慣病対策における学校、地域、医療等の連携体制



# 5

## その他・参考資料

### (1) 小児生活習慣病予防健診の背景

平成 20 年糖尿病受療率（全国 1 位）、平成 22 年糖尿病死亡率（全国 5 位）、平成 23 年県民健康・栄養調査等の結果を踏まえ、子どもたちから望ましい生活習慣を身に付け、将来の生活習慣病発症を予防するために、平成 24 年度から市町等が実施する小学校 4 年生を対象とした小児生活習慣病予防健診の補助事業を開始しました。

また、小学校 4 年生で実施した小児生活習慣病予防健診後の実態を把握するとともに、将来にわたって質の高い健康を維持していくための対策を推進するために、令和元年度からは中学校 1 年生を対象とした小児生活習慣病予防健診を補助事業に追加しました。

平成 24 年度以降、小児生活習慣病予防健診結果を踏まえ、香川県が取り組んできた主な具体的対応策は以下の通りです。

	補助事業	マニュアル作成	出前講座 (モデル事業)	チラシ・資料	検討会・連絡会 ・研修会	実態調査	精度管理	研究
平成24年度	小学校4年生							
平成25年度		マニュアルの作成	出前講座	小学生向け啓発 チラシの作成	学校保健関係者等を 対象とした研修会			
平成26年度				保護者向け啓発 チラシの作成				
平成27年度					連絡会			
平成28年度								
平成29年度				健康教育用資料の作成 (対象：小学校4年生)	検討会	健康教育実施 状況調査		
平成30年度						健康教育実施 状況調査	生活習慣 調べの統一	
令和元年度	中学校1年生			管理指導票の作成		健診後のフォロー 体制の実態調査		香川大学の研究が開始 (日本医療研究開発機構 (AMED) )
令和2年度		マニュアル の改訂		健康教育用資料の作成 (対象：中学校1年生)	受診勧奨 資料作成	保護者向け啓発 チラシの作成		

## (2) 令和元年度学校保健統計調査結果 (令和元年度学校保健統計調査結果(香川県分)より一部抜粋)

学校保健統計調査は、幼児児童生徒の発育状態及び健康状態を明らかにするために、文部科学省が昭和23年度から毎年実施している基幹統計調査で、4月から6月に行われている健康診断の結果をもとに発育状態調査(身長・体重等)と健康状態調査(疾病・異常被患率等)を行っています。

### ① 肥満傾向児の出現率

肥満傾向児の出現率

(%)

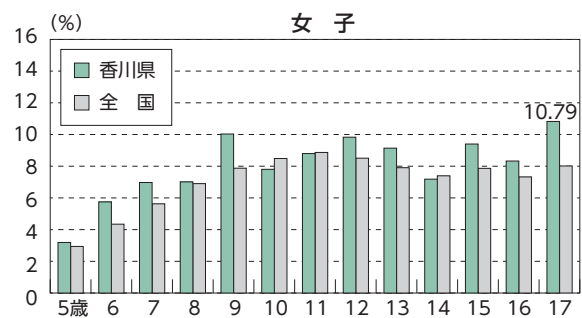
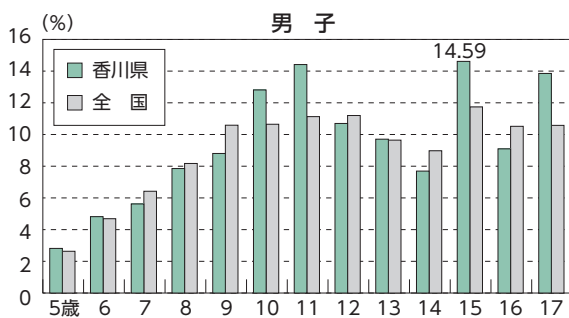
区分	年齢	計					男子					女子				
		香川県 A	対前年度差	全国 B	A-B	順位	香川県 A	対前年度差	全国 B	A-B	順位	香川県 A	対前年度差	全国 B	A-B	順位
幼稚園	5歳	2.99	0.07	2.77	0.22	21	2.81	1.22	2.63	0.18	19	3.18	△1.12	2.93	0.25	16
	6歳	5.26	△0.67	4.51	0.75	17	4.81	△0.41	4.68	0.13	20	5.73	△0.96	4.33	1.40	14
小学校	7歳	6.26	△0.08	6.02	0.24	23	5.61	△0.33	6.41	△0.80	37	6.95	0.17	5.61	1.34	14
	8歳	7.43	△1.26	7.54	△0.11	28	7.84	△0.28	8.16	△0.32	33	6.99	△2.30	6.88	0.11	28
	9歳	9.38	△1.23	9.24	0.14	23	8.79	△3.33	10.57	△1.78	39	10.00	0.98	7.85	2.15	12
	10歳	10.36	1.23	9.57	0.79	16	12.79	1.50	10.63	2.16	15	7.78	0.94	8.46	△0.68	28
	11歳	11.67	2.02	10.00	1.67	13	14.39	4.13	11.11	3.28	5	8.77	△0.26	8.84	△0.07	26
中学校	12歳	10.24	0.43	9.86	0.38	28	10.68	2.35	11.18	△0.50	36	9.80	△1.46	8.48	1.32	20
	13歳	9.40	0.58	8.77	0.63	22	9.69	0.56	9.63	0.06	26	9.11	0.62	7.88	1.23	18
	14歳	7.43	△0.53	8.18	△0.75	35	7.68	△0.76	8.96	△1.28	36	7.16	△0.30	7.37	△0.21	29
高等学校	15歳	12.01	1.86	9.81	2.20	15	14.59	3.16	11.72	2.87	14	9.37	0.57	7.84	1.53	17
	16歳	8.70	0.97	8.92	△0.22	28	9.08	0.04	10.50	△1.42	36	8.30	1.86	7.30	1.00	17
	17歳	12.30	4.04	9.29	3.01	7	13.83	5.96	10.56	3.27	9	10.79	2.12	7.99	2.80	5

(注) 肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者である。

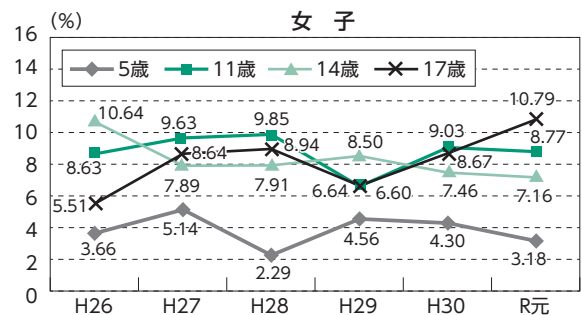
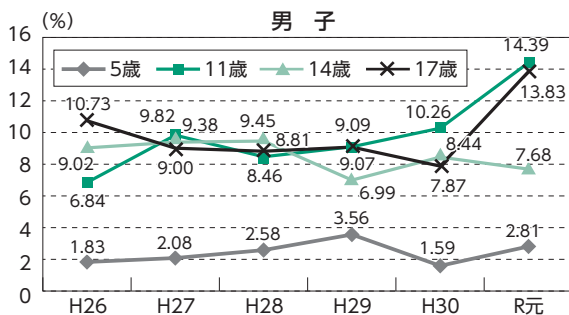
肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

■は、全国平均を上回るものを示す。

肥満傾向児の年齢別出現率



肥満傾向児の出現率の推移



出典：「香川県統計情報データベース(学校保健統計調査)」

② 痩身傾向児の出現率

痩身傾向児の出現率

(%)

区分	年齢	計					男子					女子				
		香川県 A	対前年度差	全国 B	A-B	順位	香川県 A	対前年度差	全国 B	A-B	順位	香川県 A	対前年度差	全国 B	A-B	順位
幼稚園	5歳	0.04	△0.29	0.32	△0.28	46	—	△0.20	0.33	△0.33	38	0.09	△0.38	0.31	△0.22	41
小学校	6歳	0.15	△0.22	0.49	△0.34	42	0.15	△0.56	0.42	△0.27	42	0.15	0.15	0.56	△0.41	43
	7歳	—	△0.52	0.41	△0.41	46	—	0.00	0.37	△0.37	41	—	△1.09	0.45	△0.45	42
	8歳	0.36	△0.41	0.91	△0.55	45	0.52	0.15	0.73	△0.21	32	0.18	△1.01	1.09	△0.91	45
	9歳	1.77	0.71	1.60	0.17	10	1.29	0.47	1.55	△0.26	24	2.26	0.96	1.65	0.61	5
	10歳	1.83	△0.16	2.66	△0.83	40	1.58	△0.72	2.61	△1.03	41	2.10	0.45	2.71	△0.61	27
	11歳	1.63	△1.49	2.97	△1.34	45	1.84	△1.54	3.25	△1.41	42	1.41	△1.46	2.67	△1.26	43
中学校	12歳	2.99	0.42	3.59	△0.60	30	2.35	0.71	2.99	△0.64	38	3.65	0.15	4.22	△0.57	24
	13歳	1.53	△0.64	2.92	△1.39	46	0.72	△0.47	2.31	△1.59	47	2.33	△0.84	3.56	△1.23	40
	14歳	1.25	△1.05	2.50	△1.25	47	0.99	△0.92	2.40	△1.41	45	1.51	△1.20	2.59	△1.08	44
高等学校	15歳	1.90	△1.16	2.99	△1.09	40	1.63	△1.60	3.60	△1.97	45	2.16	△0.72	2.36	△0.20	24
	16歳	1.86	△0.78	2.25	△0.39	33	1.89	△2.22	2.60	△0.71	36	1.82	0.63	1.89	△0.07	24
	17歳	1.46	△1.03	2.20	△0.74	34	2.24	△0.39	2.68	△0.44	23	0.69	△1.65	1.71	△1.02	41

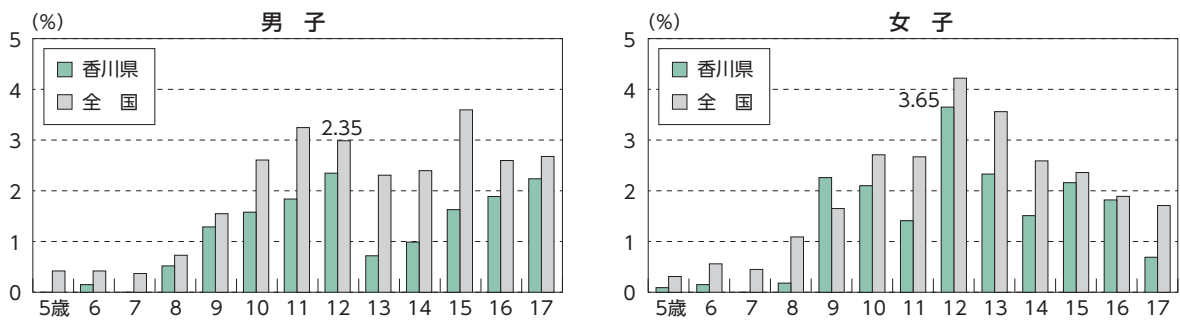
(注) 痩身傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が-20%以下の者である。

肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

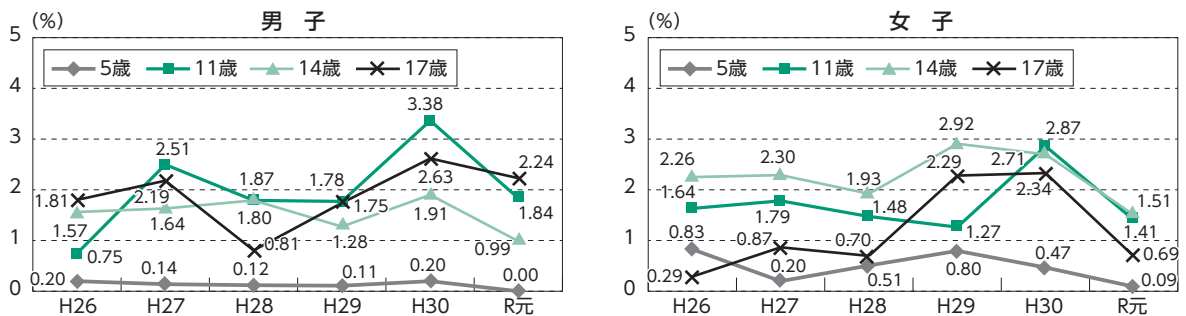
「-」については、該当者がいない。

■は、全国平均を上回るものを示す。

痩身傾向児の年齢別出現率



痩身傾向児の出現率の推移



出典：「香川県統計情報データベース (学校保健統計調査)」

## (3) 若年者(19歳～39歳)を対象とした健康診断の実施状況(令和2年度)

市町名	事業名	内容	対象者	費用
高松市	若年層対策健康診査	血液検査 *専用の検査キットを使い血液を採取することで検査を受けることができるセルフ健康チェック。	35歳～39歳の高松市国民健康保険加入者(先着500名) *要申込み、対象者には個別通知	無料
丸亀市	35歳の丸亀市国保特定健康診査	身長、体重、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査、眼底検査(医師の判断で必要と認められた場合のみ)	35歳の丸亀市国民健康保険の加入者	無料
善通寺市	妊婦歯科健診、個別健診	歯科健康診査、口腔保健指導	妊婦	無料
	成人歯科健診	歯科健診、歯科保健指導	1歳6ヶ月健診及び3歳児健診に同行した親	
	成人歯科検診	歯周病検診、歯の表面クリーニング	成人歯科健診を受けた方	
	子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診、視診、内診	20歳以上の女性(毎年)	700円
観音寺市	スマホdeドック	血液検査 *専用の検査キットを使い血液を採取することで検査を受けることができるセルフ健康チェック。	35～39歳の観音寺市国民健康保険被加入者で、上記若年健康診査の未受診者	500円
さぬき市	妊婦歯科健診 ①個別健診 ②集団健診 (パパママ教室)	歯科健康診査、口腔保健指導	妊婦(②の場合は、妊婦とその夫等)	無料
	成人歯科健診	歯科健康診査、口腔保健指導	20歳	
東かがわ市	働き盛りの健康診査	身長、体重、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査	19歳～39歳	1,000円
三豊市	若年健康診査	身長、体重、血圧測定、血液検査、尿検査	20～39歳の三豊市国民健康保険被加入者	700円
	スマホdeドック	血液検査 *専用の検査キットを使い血液を採取することで検査を受けることができるセルフ健康チェック。	35～39歳の三豊市国民健康保険被加入者で、上記若年健康診査の未受診者	500円
土庄町	プレ健康診査	身長、体重、血圧測定、血液検査、尿検査	20～39歳	500円
小豆島町	若者健診	身長、体重、血圧測定、尿検査、血液検査	20～39歳	500円
直島町	若年健康診査	身長、体重、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、貧血検査	19歳～39歳の職場健診等で健診を受ける機会のない方	500円
綾川町	若い世代健診	身長、体重、血圧測定、尿検査、血液検査	19～39歳	400円 (20歳は無料)
多度津町	胃がん検診	胃部エックス線検査	30～39歳	600円
	子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診 子宮頸部超音波検査(医療機関受診者のみ)	20～39歳の女性(毎年)	集団: 500円 医療機関: 800円
	乳がん検診	視触診検査 超音波検査	30～39歳の女性	700円
	歯周疾患検診	検診、 歯の表面クリーニング	30歳	300円
まんのう町	若年健康審査	身長、体重、血圧測定、尿検査、血液検査	19歳～39歳	無料

(4) 健康教育用資材 (HP は随時更新します)

資材	利用方法	掲載場所	物品の所在
<ul style="list-style-type: none"> <li>・小児生活習慣病予防啓発チラシ</li> <li>・健診事前・事後指導用資材 (動画・リーフレット)</li> </ul>	HP	「かがわ糖尿病予防ナビ」で検索	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜フードモデル</li> <li>・生活習慣病対策タペストリー</li> <li>・たばこ模型</li> <li>・体脂肪1kgモデル</li> <li>・ロコモ度テスト用物品</li> </ul>	借	県HP > 「健康に関する媒体の貸し出し」で検索	香川県健康福祉総務課 (087-832-3273)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・測定器具 (体組成計、血圧計、握力計)</li> <li>・フードモデル</li> <li>・骨の断面モデル</li> <li>・体脂肪1kgモデル</li> <li>・筋肉1kgモデル</li> <li>・たばこ模型</li> <li>・DVD (健康づくり関係、運動関係、食育関係)</li> <li>・ロコモ度テスト用物品</li> </ul>	要問合せ		小豆総合事務所 (0879-62-1373)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体脂肪1kgモデル</li> <li>・動脈硬化モデル</li> <li>・フードモデル</li> <li>・弁当模型</li> <li>・飲み物に含まれる砂糖の量展示セット</li> <li>・お菓子のエネルギー展示セット</li> </ul>	要問合せ		東讃保健福祉事務所 (0879-29-8251)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜350gフードモデル</li> <li>・体脂肪模型1kgモデル等</li> <li>・野菜の花あてクイズ</li> <li>・果物の種あてクイズ</li> <li>・飲み物(糖分)一覧</li> <li>・おかしにはこんなに脂肪が！ 等</li> </ul>	要問合せ	県HP > 「健康に関する教材等の貸し出し」で検索	中讃保健福祉事務所 (0877-24-9961)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・かんたん野菜料理レシピ集 (お店向け)</li> <li>・かんたん野菜料理レシピ集 (家庭向け)</li> <li>・バランス料理レシピ集</li> <li>・リーフレット「今の生活習慣ずっと続けて大丈夫？」</li> </ul>	HP	県HP > 「健康づくり栄養」で検索	西讃保健福祉事務所 (0875-25-3082)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体脂肪1kgモデル</li> <li>・フードモデル</li> <li>・たばこ(タール)模型</li> </ul>	要問合せ		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活習慣の啓発動画</li> <li>・小学生が自分で作る朝食レシピ動画</li> <li>・5分で3品時短レシピ</li> <li>・朝ごはんプラス1品野菜レシピ</li> </ul>	HP	県HP > 「かがわの家庭教育」で検索し、各種資料から選択	生涯学習・文化財課 (087-832-3774)

HP…ホームページからダウンロードして利用してください  
借…ホームページに掲載している借用書を提出してください



令和3年3月改訂

香川県健康福祉部健康福祉総務課

〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号

TEL : 087-832-3273 FAX : 087-806-0209

かがやくけん、かがわけん。

# 香川県

