

お家の人といっしょに考えよう!



① 健診の結果をお家の人から教えてもらって、信号に色をぬりましょう。

- 元気いっぱい!の「青信号」
- 生活習慣病に注意!の「黄信号」
- 生活習慣病が心配!の「赤信号」

わたしの結果は 信号

| 検査の項目 | ※お家の人へ、血液検査からわかることを説明します。 |
|---------------------------|--|
| 脂質に関すること 総コレステロール (TC) | コレステロールは細胞やホルモンをつくるのに必要。でも、増えすぎると動脈の内側にたまり、動脈硬化(血管がたかくなること)を進行させる。 |
| HDLコレステロール | 善玉コレステロールとも言われる。血管壁についた余分なコレステロールを回収して、動脈硬化を防ぐはたらきをする。運動不足、肥満などが原因で数値が低くなる。 |
| LDLコレステロール | 悪玉コレステロールとも言われる。全身にコレステロールを運ぶ役割がある。でも、増えすぎると動脈硬化の原因になる。 |
| 中性脂肪 (トリグリセリド、TG) | 体のエネルギー源となる脂肪の一種。高カロリー食品の過剰の飲食、肥満によって数値が高くなる。そうすると動脈硬化の発症、進行にも関係する。 |
| 肝機能に関すること AST (GOT) | 肝臓や心臓、腎臓、筋肉に多くふくまれる酵素。肝炎や脂肪肝によって肝細胞が壊れたり、激しい運動によって筋肉が壊れると数値が高くなる。 |
| ALT (GPT) | 肝臓に多くふくまれる酵素。肝炎や脂肪肝によって肝細胞が壊れると、数値が高くなる。 |
| γ-GTP | 肝臓の解毒作用に関係する酵素。肝炎や脂肪肝、胆汁の流れが悪くなった時に数値が高くなる。 |
| 糖代謝に関すること HbA1c | 赤血球の中にふくまれているヘモグロビンとブドウ糖が結びついたもの。血糖値(血液の中の糖分)が高くなると、この数値が高くなる。検査直前の飲食の影響を受けず、過去1~2か月の平均的な血糖の状態を調べることができる。そのため、糖尿病の診断や血糖値のコントロール状態を調べるために役立つ。 |

② 良い生活習慣を続けるために、わが家のルールを決めましょう!



例えば...

私は健康のために...

- 早おきして朝ごはんをつくるお手伝いをします!
 - ゲームやスマートフォンは夜9時までには使用を止めます!
- (県教育委員会が定めた、スマホ等を使う場合の共通ルール「さぬきっ子の約束」)

します!

家族みんなで小さなことから心がけて取り組むことで、生活習慣はよい方向へと変わっていきます。

みんなでめざそう!元気さぬきっ子!元気家族!

小児生活習慣病予防健診 事後指導用リーフレット

めざせ!元気さぬきっ子!

どこに
いるかな?

良くない生活習慣を探せ!

毎日の生活の中で良くない行動をしている子が各階にいるよ。



どの子か分かったかな? 答えは中を見てね!! ▶▶▶

あなたもこんな人になっていませんか？

① 朝ごはんを食べません子

- **くぐせ** … 朝は食べてもええわあ ● **あらわれる時** … しっかり目が覚めていない朝
- **特徴** …… ぼーっとして目覚めが悪い

朝ごはんを食べないと、脳や体に栄養が行き届かず、元気に1日をスタートさせることができません。朝は早くおき、朝ごはんの時間をきちんととりましょう。



② 毎日まんぷくマン

- **くぐせ** … 食べた食べた、もう食べられんわあ ● **あらわれる時** … 毎食後
- **特徴** …… 食べすぎて動けない

食べた分だけ動かないと、余分が脂肪として体につき、肥満の原因になります。



③ かまんと飲みこムー

- **くぐせ** … (……。ガツガツ……。) ● **あらわれる時** … 食事の時間が短い時
- **特徴** …… よくかまず、お茶で流しこむ

早食いの習慣がある人は太りやすいです。一口30回かむ習慣をすすめる「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を行い、ゆっくり食べましょう。



④ ゲームやりすぎ君

- **くぐせ** … あと30分ね～ ● **あらわれる時** … 下校してから夜中にかけて
- **特徴** …… 本当のゲーム時間を親に言わない

座っている時間が長くと、体を動かす時間が短くなってしまいます。適度な運動を心がけることが、生活習慣病を予防することにつながります。



⑤ ねる時間おそのさん

- **くぐせ** … 全然ねむくないわあ ● **あらわれる時** … 夜、布団やベッドの中
- **特徴** …… 夜は元気だけど、朝は元気がない

睡眠不足が続くと、体調をくずしやすくなります。また、血圧や血糖が上がりやすくなり、生活習慣病になりやすくなります。早めに布団やベッドに入り、十分な睡眠をとりましょう。



自分の生活習慣を見直そう!

できていることに(○)をつけましょう。

早ね・早おき ()①早く起きている。()②毎日決まった時間におきている。

- たっぷり睡眠 ①つかれをとる ②体をなおす力がアップ
 - いっばいいいこと ③身長をのばす ④覚える力がアップ
- まずは1週間早くおきてみよう!
体の中の時計がだんだんと朝型に変わるよ!

朝ごはん ()③毎日食べている。()④ごはんやパンだけでなく野菜や果物、おかずも食べている。

- 3つのスイッチをON! ①脳に栄養が届いて脳が働くスイッチON!
- ②体温が上がって体を動かすスイッチON! ③胃や腸を動かし排便のスイッチON!

運動 ()⑤体を動かすあそびや家の手伝いをしている。()⑥ゲームやスマホは時間を決めている。

- たくさん体を動かそう ①ぐっすりねむれる ②体力がつく
 - ③気分がリフレッシュする
- 毎日、片足立ちで靴下をはくと、足の力が強くなるよ!

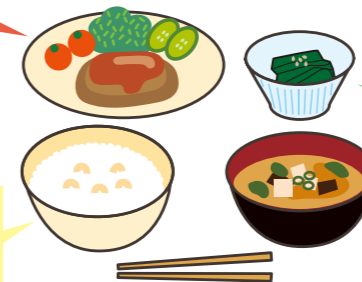
食事 ()⑦赤・緑・黄をそろえて食べている。()⑧よくかんで食べている。

- 野菜で元気! ①体の調子が整い、病気になりにくくなる
- よくかめば満腹 ②消化・吸収を助ける。食べすぎを防ぐ



バランスのよい食事

赤(肉・魚・卵・大豆などのおかず)



緑(サラダ・野菜の煮物など)

お弁当の場合は、赤:緑:黄=1:2:3



黄(ごはん・パン・うどんなど)

排便 ()⑨毎日大便秘が出る。

- 大便秘になるとスッキリ ①腸のそうじができる ②スッキリして気分もよくなる



歯みがき ()⑩ごはんを食べた後に歯をみがいている。

- すみずみまでみがいてお口スッキリ ①虫歯を防ぐ ②口の中を清潔に保つ
- 歯は1本ずつていねいにみがきましょう。



★赤・緑・黄をバランスよく食べるための合言葉を書きましょう。