

# 家族みんなで防ごう！ わが家に忍び寄る 生活習慣病



香川家は3人家族

## 香川家の場合



**1**

ケンちゃんの健診の結果\*1をみたら、血液中の糖分がちょっと多いのよね。

**2**

小学校で血液検査しているのかあ。

最近、子どもでも生活習慣病になるみたいよ。

※1. 香川県では全市町で小学生に対する小児生活習慣病予防健診を行っています。

**3**

そういえば、この前、職場の健診\*2でメタボ(メタボリックシンドローム)って言われたなあ。

えええー！あなたものー！

**4**

親子で体質は似るって聞かし、俺もケンも気がつかないといけな。

体質だけじゃないわよ。早食いやお腹いっぱい食べるところなんか、生活習慣がそっくりよ！

※2. 特定健康診査(40歳~74歳を対象としたメタボに着目した健診)を受けた男性の約4割がメタボとその予備群です。

**5**

そうだなあ、ママの健診結果は大丈夫なのか？

元気だし、必要がないと思っていたけど、私も健診受けてみるわ！\*3

**6**

よし！ケンの健診をきっかけに、家族みんなで生活習慣を見なおしてみるか！

野菜たっぷり朝食

親子でジョギング

※3. 被扶養者も、特定健康診査の案内が届いたら、必ず受診しましょう。

子どもや家族の健康のために、健診の結果について話し合いましょう。

## かがわの子どもの生活習慣

毎日腹いっぱい食べる		2割
早食い		1割
朝食を食べない日がある		1割
就寝時間がおそい		1割
ゲームの時間が長い (1日平均2時間以上)		1割



生活習慣と健康状態には深い関係があります。このままでは生活習慣病に!



## かがわの子どもの健康状態

健診の結果、『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\* ずつ見られました。

- 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蓄えたり、全身に送り出す働きをしている肝臓に、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

\*平成26年度 小児生活習慣病予防健診結果から

# 家族みんなで健康的な生活習慣を!

### 1日3食まず野菜。ゆっくりよく噛んで食べよう!

- 食べ過ぎを防ぐことで肥満予防になり、血糖値の上昇もゆるやかになります。
- 唾液がたくさん分泌され、体に必要な栄養素の吸収がよくなります。また、唾液による自浄作用で、むし歯や歯周病の予防にもなります。



### 朝食は元気のもと! 「主食、主菜、副菜」を組み合わせ、脳活動をアップ!

- 「主食、主菜、副菜」を組み合わせた朝食は、肥満を予防し主食のみの場合よりも、脳活動を約2割アップさせます。

### あ ♪ 歩こう運動 今より1,000歩(10分)多く歩こう!

- 骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで強く丈夫に維持されます。



詳しくは、香川県民の糖尿病を予防する情報サイト

かがわ糖尿病予防ナビ

検索

### 寝か「しつけ」のすすめ

- 大人も子どもも、睡眠不足は肥満のもと! 毎日決まった時間に寝かしつける、寝か「しつけ」をしましょう。



### わが家のルールを決めましょう

- 県教育委員会ではゲーム機やスマートフォンを使う時の「共通ルール」があります。



詳しくは、県教育委員会ホームページ

さめきっ子の約束

検索

## 『3世代毎日健康チャレンジ!』から生活習慣を改善した3世代チームを紹介します!

工夫や秘訣を参考に、皆様のご家庭でも、生活習慣の改善にチャレンジしてみませんか!

賞	チーム名	チャレンジ内容	達成の工夫や秘訣
金賞	チャレンジチーム	子ども「苦手な野菜をがんばって食べる」 父親「禁煙」母親と祖母「野菜1日350g摂取、1日5,000歩以上歩く」	家族全員が <b>具体的な目標</b> を立てた。 <b>食事時にチャレンジ内容を話題</b> にし、家族みんなで気持ちを共有しながら達成!
銀賞	健康家族 FETS4☆	子ども「ランニング、腹筋」 母親「家族で野菜1日350g摂取」 祖母「柔軟体操」	<b>お手伝いを兼ねた運動</b> で一石二鳥。 <b>すきま時間を活用した運動</b> で無理せず継続。 家族で声を掛けあいながら達成!
銅賞	triple K (トリプルケー)	子ども「早寝早起き朝ごはん、歯みがき」 母親と祖父「15~30分のウォーキング」	鏡の前で背比べをする、やせていた頃のズボンを目につくところに置くなど、 <b>目標を「見える化</b> 」した。 子が親を、孫が祖父を散歩に <b>誘うこと</b> で達成!

『3世代毎日健康チャレンジ!』とは、平成27年度、**小学生を含む3世代チーム**が生活習慣の改善に3か月間チャレンジした取り組みです。目標達成に向けて取り入れた工夫点などを審査し、モデル的な取り組みとして選出した3チームを紹介します。