



平成 26 年 4 月 21 日
香川県東讃保健福祉事務所

◆◆◆香川の子どもの健康と生活習慣◆◆◆

「子どもは少し太っているくらいのほうがいい？」……しかし、子どものころに肥満だった人の7割以上が大人になっても肥満のままと言われています。子どもの頃からの肥満は、長い間、体にいろいろな負担をかけるため、30代、40代の早い時期から生活習慣病を発症させやすくなるので注意が必要です。

そこで、香川県では、平成24年度から小学4年生を対象とした小児生活習慣病予防健診を始めました。血液検査やアンケート調査をして、血管の状態や肝臓の働きに異常がないか、また、誤った生活習慣がないかなどをチェックして、早めに肥満やメタボリックシンドロームを予防・解消しようとするものです。

このたび、平成24年度の健診結果がまとまったのですが、小学4年生6,743人のうち、肥満、脂質異常(コレステロールが高いなど)、2型糖尿病になる可能性のある人が、約1割ずつみられました。さらに、肝機能異常は約2割の人にみられました。

また、「毎日腹いっぱい食べる」「早食い」「朝ごはんを食べない」「外遊びが少ない」など、毎日の生活習慣が、肥満や血液検査に大きな影響を与えていることがわかりました。

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すことが重要です。

とは言え、子どもは親の背中を見て育つもの。父親が肥満の場合は40%、母親が肥満の場合は60%、両親が肥満の場合は80%の子どもの肥満になると言われています。子どもだけでなく、家族ぐるみでよい生活習慣を身につける必要があります。

「家族のよい生活習慣が、子どもの健康を守る」ことを忘れずに、みんなで毎日の生活習慣をレベルアップしていきましょう。



■生活習慣と検査結果の関係 (●は男女共通して関連が見られた項目を示す)

生活習慣		肥 満	脂質異常	肝機能異常
食 事	毎日腹いっぱい食べる	●	●	●
	早食い	●	男子	男子
	朝食欠食	●	●	
	魚より肉が多い	●		
	既製品が多い	●		
	不規則な食事	女子	男子	
	夜食を食べる	女子		
	お菓子や飲み物中心の昼食		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	男子	男子
睡 眠	睡眠時間が短い	●		
	就寝が遅い	●	男子	
	起床時間が遅い		男子	

※「平成24年度香川県小児生活習慣病予防健診結果の概要」から

◆◆◆東讃保健福祉事務所ではいろいろな検査や相談を行っています◆◆◆

内容	日程	担当課	備考
HIV(エイズ)検査	毎月第1木曜日 午前	保健対策課 0879-29-8260	予約制です
肝炎ウイルス検査 骨髄バンク登録窓口	毎月第2木曜日 午前		予約制です
こころの相談	毎月第4火曜日 午後		予約制です
精神障害者に関わるご家族の学習会	毎月第2火曜日 午後		事前にお電話ください
女性相談(思春期・不妊・産後うつ・ 更年期などの相談)	奇数月の第2金曜日 (変更の場合があります)		予約制です
犬猫の譲渡会	毎月第3木曜日 午後	衛生課 0879-29-8270	事前にお電話ください
飲用井戸水検査の受付	第1、第3水曜日 9~11時	環境管理室 0879-29-8273	事前容器を取りに 来てください

すべて予約や事前の連絡が必要です。お気軽にご利用ください。

◆◆◆「おてがる野菜料理レシピ集 Vol.2 & うどん県耳寄り情報♪」
ができました◆◆◆

昨年度の「うどん県耳寄り情報♪」の内容をまとめたレシピ集ができました！
管内の健康づくり協力店、市町窓口、当事務所などで配布しています。

※お問い合わせ 東讃保健福祉事務所健康福祉総務課

TEL 0879-29-8251

※ホームページにも掲載しています

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/tousanhoken/>



おてがる野菜料理レシピ

簡単にできる野菜料理です。

野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！
うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

新たまねぎのお浸し

材 料	2人分
新たまねぎ	1個
ポン酢しょうゆ	適量
かつお節	適量



作り方

- ① 新たまねぎは皮をむき、8等分に切る。
- ② ①を皿にのせ、かるくラップをして、電子レンジで3分程度加熱する。
- ③ 1人分ずつ盛り付け、ポン酢しょうゆをかけ、かつお節を天盛りにする。

*あまりにも簡単すぎますが、これだけでかなりおいしいです。ぜひお試しを。
*新たまねぎは生でもおいしいですが、丸ごとコンソメで炊いてスープ煮にしても
おいしいです。