



～平成25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とお話しします。
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もあります。

これが 血液検査の結果だ!!



○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人が約1割ずつみられました。

脂質異常……血液の中の脂肪分が多い状態。

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…血液の中の糖分が多い状態。

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。



これが 血液検査と生活習慣との関係だ!!



毎日、腹いっぱい食べる、男子女子は…。

肥満、脂質異常、2型糖尿病になる可能性がある人、肝機能異常の人が多しよ。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、肝機能異常が多いよ。
男子は、2型糖尿病になる可能性がある人もみられます。



朝ごはんを食べない男子、女子。

肥満の人が多しよ。
食べないからといって、ダイエットにはなりません。



毎日、ゲームを2時間以上する人!

肥満、脂質異常の人が多しよ。体によくない影響がみられます。

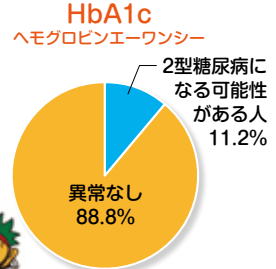
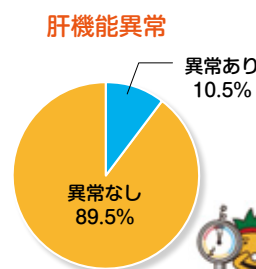
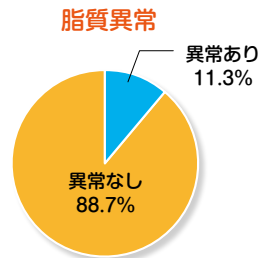
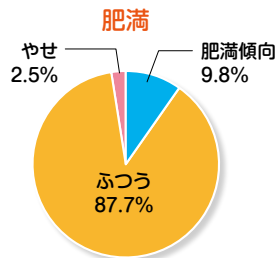


寝る時間が遅い男子! 女子!

肥満の人が多しよ。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 outputs。
10時までにはふとんに入ろう。

かがやくけん、かがわけん。

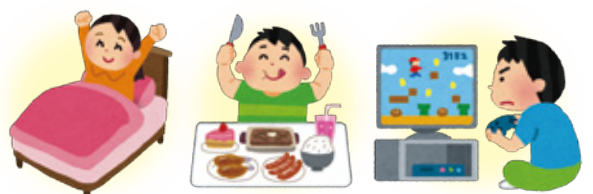
香川県



生活習慣と検査結果の関連性 まとめ

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	○	○	○
	早食い	○	○	男子
	朝食欠食	○	男子	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	男子		
	特別な運動をしていない	○	○	男子
	外遊びが少ない	男子	男子	
睡 眠	ゲームの時間が長い	○	○	
	睡眠時間が短い	○		男子
	就寝が遅い	○	男子	男子



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

- 屋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、次の日の朝早めに起きて脳が元気なときにするのも効率のだよ。

(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)

レベルアップ

あと、1皿多く野菜を食べよう



レベルアップ

あと、1000歩(10分)多く歩こう



レベルアップ

家族ぐるみでキソク正しい生活を



生活習慣病を予防しよう!

大人の健康は、どうだろう?



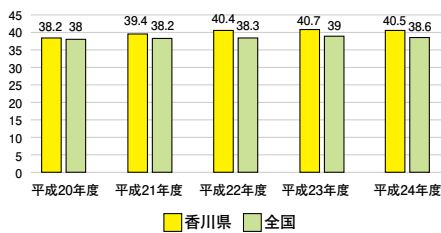
なんと、香川県の男性(40歳~74歳)は、約4割がメタボリックシンドロームかその予備群です。
また、女性(40歳~74歳)では年々減少していますが、全国平均に比べて高い状況です。



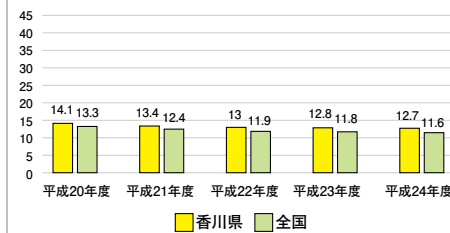
メタボリックシンドロームとは

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。
どうみやくこうか
放置すると、動脈硬化を引き起こし、命に関わる病気を招きます。

メタボに当てはまる人+メタボ予備群の人(男性)



メタボに当てはまる人+メタボ予備群の人(女性)



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、数値が悪くなっている検査はないですか?

「精密検査」の判定が出ていたら、必ず受診しましょう。

