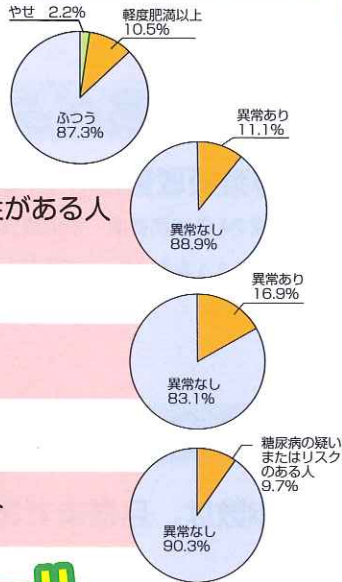


香川の子どもの健康と生活習慣

～小児生活習慣病予防健診の結果から～



肥満が多い?!
血液検査の結果はどうだろう？



●血管に脂肪がたまっている可能性がある人 (脂質異常)

●肝臓の働きに異常がみられる人 (肝機能異常)

●2型糖尿病になる可能性がある人 (ヘモグロビンA1c)

香川の子どもの健康状態を知ってもらうために、平成24年度に小学校4年生の子ども(現在5年生)6,743人の健診を行いました。



- 肥満、脂質異常、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。
- また、肝機能異常は、約2割の人にみられました。

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しましょう。

教えて!! ドクター!!



毎日の生活習慣と血液検査の結果は関係があるの？

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、健診結果からわかったこととお話しします。毎日の生活習慣と血液検査には、深～い関係があったんだ。

●毎日、腹いっぱい食べる、男子女子は…。

→肥満、脂質異常、肝機能異常の人が多よ。満腹もときどきにしましょう。

●早食いする男子女子へ。

→肥満が多よ。男子は脂質異常と肝機能異常の人も多い。

●朝ごはんを食べない男子女子！

→肥満、脂質異常の人が多い。食べないからといって、ダイエットにはなりません。

●不規則な食事をする女子。

→肥満の人が多よこと、知ってる？

●休日にお菓子や飲み物中心の昼食をしている女子！

→脂質異常の人が多よ。好きなものばかり食べてちゃダメ。

●外遊びが少ない男子！

→肥満、脂質異常、肝機能異常が多よ。寒いけど、お外で元気に遊びなさい。

●寝る時間が遅い男子女子！

→肥満の人が多よ。「早寝早起き朝ごはん」実行しよう。

■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)

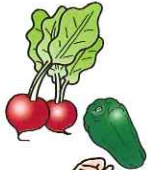
生活習慣		肥満	脂質異常	肝機能異常
食 事	毎日腹いっぱい食べる	●	●	●
	早食い	●	男子	男子
	朝食欠食	●	●	
	魚より肉が多い	●		
	既製品が多い	●		
	不規則な食事	女子	男子	
	夜食を食べる	女子		
運 動	お菓子や飲み物中心の昼食		女子	
	特別な運動をしていない	●	男子	男子
	外遊びが少ない	男子	男子	男子
睡 眠	睡眠時間が短い	●		
	就寝が遅い	●	男子	
	起床時刻が遅い		男子	

※生活習慣とヘモグロビンA1cとの関連性は見出せなかった。
※「平成24年度香川県小児生活習慣病予防健診結果の概要」

かがやくけん、かがわけん。

香川県

生活習慣病を予防しよう!



● 健康なからだを作るための攻略法!

レベルアップ1

あと1皿多く、野菜を食べよう。

うどん県民(香川県民)の野菜摂取量は、目標の350gまであと一皿(50g)※です。※平成24年国民健康・栄養調査

「うどん県、うどんもいいけど、野菜もね!」

レベルアップ2

あと、1,000歩(10分)多く歩こう。

うどん県民(香川県民)の歩数は、目標まであと1000歩※です。※平成24年国民健康・栄養調査

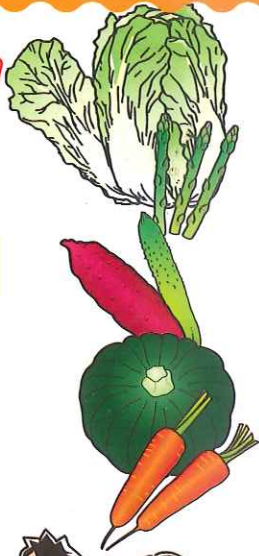
近くまでなら、歩こう! 親子で歩こう!

レベルアップ3

家族ぐるみでキソク正しい生活を。

家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」を実行しよう。まずは、「早寝」からスタート! 10時までには、ふとんに入ろう。

夜ふかししないで、毎日決めた時こくにねましよう!

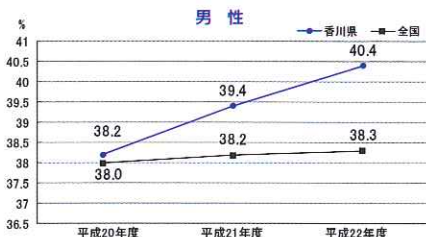


● おとなの健康は、どうだろう?

なんと、香川県の男性(40歳~74歳)は、4割がメタボリックシンドロームかその予備群で、割合は年々増加しています。また、女性(40歳~74歳)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。



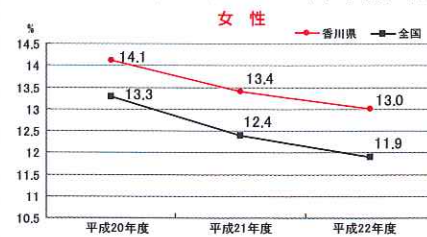
メタボリックシンドロームにあてはまる人+予備群の人



メタボリックシンドロームとは

おなかの内臓のまわりに脂肪がたまることによって起こります。その状態を放置すると、動脈硬化を引き起こし、命にかかわる病気を招きます。

メタボリックシンドロームにあてはまる人+予備群の人



「特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」厚生労働省

糖尿病などの生活習慣病にならないために、おとなも子どもも、おじいちゃんもおばあちゃんもみ～んなで、毎日の生活をレベルアップしよう!

