

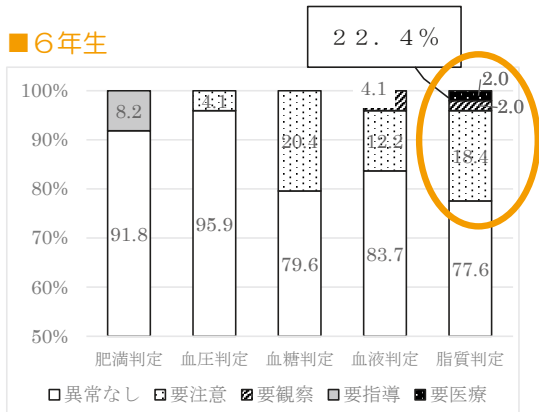
健康とびしま21
第2次計画
トピックス

～子どもの脂質が高い傾向です～

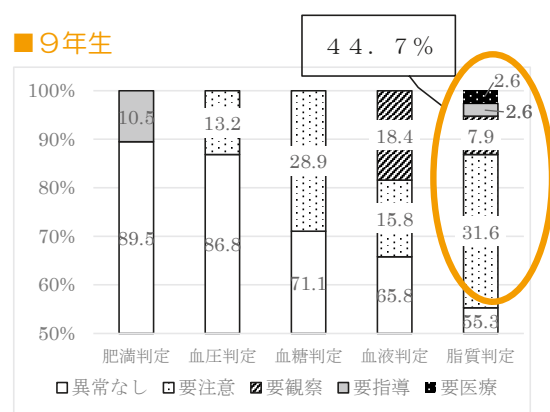
令和4年度小児生活習慣病予防検診結果報告

毎年、飛鳥学園6年生・9年生(希望者のみ)に対して、小児生活習慣病予防検診(身体計測・血液検査・血圧測定)を行っています。検診結果から、子どもたちには、自分の健康を気にかけて、正しい生活習慣を身につける機会にさせていただきたいです。家族の方も一緒に生活習慣を振り返ってみてください。

■ 6年生



■ 9年生



脂質判定で「要注意以上」の割合は、9年生では約4割です。脂質は子どもにとって成長に必要な栄養素ではありますが、摂り過ぎは肥満につながります。また、肥満の子は、大人になってからも肥満のままである傾向にあり、将来の生活習慣病の原因となります。

生活習慣病予防のために、心がけたいこと

食事は腹八分



朝食をとる

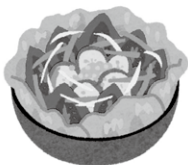


有酸素運動(30分程度のウォーキングなど)をする

食後1~2時間してからが効果的です



野菜を食べる



スナック菓子などのお菓子を食べ過ぎない



睡眠を十分とる(7時間程度)



など

新型コロナウイルス感染症のお困りごとは

すこやかセンター内保健環境課 まで

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課