



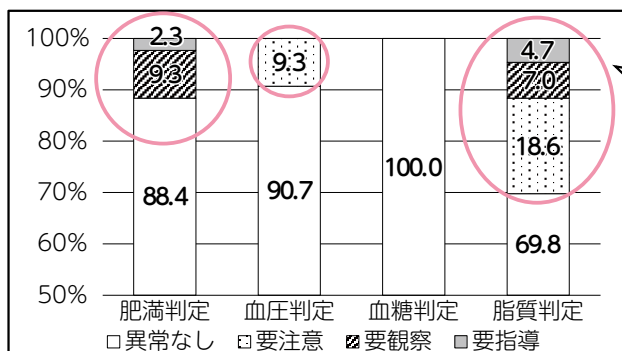
健康とびしま21
第2次計画
トピックス

子どもの健康 家族と一緒に考えよう

令和2年度小児生活習慣病予防検診結果報告

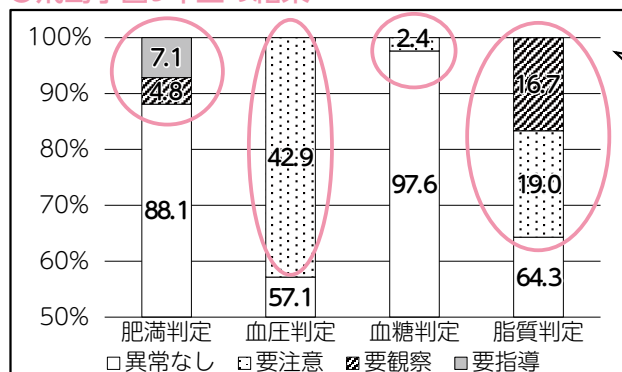
毎年、飛島学園6年生・9年生の希望者に、小児生活習慣病予防検診(身体計測・血液検査・血圧測定)を行っています。検診結果から、子どもたちには、自分の健康を気に向け、正しい生活習慣を身につける機会にしていきたいと思っています。

●飛島学園6年生の結果



肥満判定で「要観察」以上が約1割、
血圧判定で「要注意」以上が約1割、
脂質判定で「要注意」以上が約3割
となっています。

●飛島学園9年生の結果



肥満判定で「要観察」以上は約1割、
血圧判定で「要注意」以上は約4割、
血糖判定で「要注意」以上は約1割、
脂質判定で「要注意」以上は約4割
となっています。

食生活の変化や運動不足、生活習慣の変化が原因で肥満や脂質異常になり、自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、将来生活習慣病になる危険があります。また、家族は同じ生活習慣で過ごすことが多いため、身体の状態も似た傾向になります。

子どもの時に身につけた生活習慣は、大人になって変えようと思っても難しいため、子どもの頃から自分の健康を意識することが大切です。

子どもと家族の健康を一緒に考え、正しい生活習慣を身につけましょう。

※脂質異常症：血液中の中性脂肪高値、LDL(悪玉)コレステロール高値、HDL(善玉)コレステロール低値

●生活習慣を見直すポイント

- ①食事のバランス : 1日3食規則正しく食べましょう。
- ②間食(おやつ) : 甘いお菓子の食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎには気を付けましょう。
- ③運動習慣 : テレビやゲームの時間を短くし、外で身体を動かす時間をつくりましょう。
- ④睡眠(寝る時間) : 睡眠時間が短くなると、脂肪の分解が抑えられ太りやすくなります。
早寝早起きを心掛けましょう。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課